Pani Domu



Foto-Plat.

1938

21

70 gr.

Rok XII 1-go listopada 1938. Nr 21

Pani domu

dwutygodnik ilustrowany
poświęcony organizacji gospodarstwa domowego
Organ Związku Pań Domu i Instytutu Gospodarstwa Domowego

TREŚĆ ZESZYTU:

Dr Zofia Lissa

Czy muzyka jest czynnikiem wychowawczym?

Gdy stawiamy pytanie czy jakiś człowiek lub książka, jakaś gałąź wiedzy czy sztuki może wywierać wpływ wychowawczy na człowieka, a w pierwszej linii na młodzież, mamy dwie sprawy na myśli: czy dany czynnik może wpływać na charakter i czy może wywrzeć jakiś wpływ na światopogląd młodzieży. Wiemy dziś dobrze, że zarówno charakter jak i światopogląd człowieka zależą od dwóch czynników: psycho-biologicznego tj. od ogółu dyspozycyj, z którymi dana jednostka przychodzi na świat, oraz od środowiska tj. warunków społecznych, w których ta jednostka się rozwija. Jasnym jest zdaje się dla każdego, że charakter w silniejszej mierze, jest zawisły od czynnika pierwszego — przyrodniczego, a światopogląd od drugiego — środowiskowego.

Zapytajmy więc teraz: czy muzyka może w ogóle wpływać na charakter lub światopogląd człowieka? Zaczniemy od rozważania tej drugiej kwestii, gdyż tu odpowiedź jest prostsza.

Na światopogląd człowieka składa się szereg przekonań (prawdziwych lub nie, opartych na wierze lub wiedzy), a więc sądów o rzeczywistości nas otaczającej. Ponadto dołącza się tu cały szereg sądów wartościujących zjawiska wchodzące w skład tej rzeczywistości. Zastanówmy się, czy muzyka może w czymkolwiek wpływać na nasze sądy o świecie oraz na nasz sposób wartościowania zjawisk tego świata? Jasne jest, że nie może tego czynić. Muzyka bowiem, jedyna z pośród sztuk (prócz architektury) nie tylko że nie wyraża sobą jakichś przekonań, nie propaguje jakichś idei, nie pozwala dojść do głosu jakiemuś poglądowi, ale nawet nie przedstawia żadnych przedmiotów ani przebiegów świata realnego. Właśnie dlatego potocznie uchodzi za sztukę najbardziej „abstrakcyjną". Z utworami muzycznymi sprawa przedstawia się bowiem nieco odmiennie niż z dziełami innych sztuk. Każdy, kto umie czytać, może wziąć jakąkolwiek powieść do ręki, może ją przeczytać, uchwycić opisane w niej zdarzenia i postacie, ująć przynajmniej z grubsza jej treść. Wprawdzie to „zrozumienie" jest u rozmaitych czytelników bardzo różne, a wniknięcie w myśl przewodnią całości, w psychologię bohaterów może być mniej lub więcej głębokie, wszyscy jednak, którzy książkę doczytają do końca, będą wiedzieli co autor w niej przedstawia, co jest treścią książki. Podobnie wygląda sprawa w odniesieniu do sztuk plastycznych czy teatru.

Inaczej zupełnie jest w muzyce. Dzieła muzyczne nie mają na celu coś przedstawiać ani opisywać. Nie czerpią one swego prawzoru ze zjawisk świata realnego, są tylko wyrazem przeżyć twórcy, uzewnętrznieniem jego uczuć, ale jakie są te przeżycia, co było przedmiotem jego uczuć, tego nam dzieło muzyczne nie ujawnia. Trzecia symfonia Beethovena swą treścią muzyczną nie informuje nas zupełnie o tym, że pisał ją Beethoven z myślą o Napoleonie, oswo-

bodzicielu narodów. I nic nie zmieniło się w charakterze tej symfonii, gdy Beethoven, oburzony na Napoleona-cesarza za zdradę ideałów demokratycznych, zdarł kartę tytułową tej symfonii i poświęcił ją nie indywidualnemu bohaterowi — ale bohaterstwu w ogóle. Dzieło muzyczne nie uległo tu żadnej zmianie, bo symfonia, która wyrosła w duszy kompozytora pod wpływem czynów bohaterskich generała Bonaparte, nie miała być opisem czynów, losów czy charakteru Napoleona. Pięknem tej symfonii mogą się zachwycać zarówno ci, którzy wiedzą, co stanowiło tu impuls twórczy dla kompozytora, jak i ci, którzy nigdy o tym nie słyszeli.

I tak jest z każdym utworem muzycznym. Jakieś przeżycia stanowią dla kompozytora podnietę, która potem znajduje ujście w takim lub innym dziele muzycznym. Muzyka sama nic nam nie mówi o tym przeżyciu, jedynie jej charakter pozwala nam w najogólniejszych zarysach *odczuwać* typ wyrażonych przeżyć. Wprawdzie istnieją utwory programowe, które mają na celu ilustrować jakieś zjawiska realne, ale nie odzwierciedlają one ich nigdy w sposób tak dla wszystkich zrozumiały, jak to czyni obraz lub powieść. Gdyby nie tytuł niejednokrotnie nie wiedzielibyśmy nawet co jest ich przedmiotem, a mimo to moglibyśmy je wysłuchać i ująć ich czysto muzyczne piękno. Treści przeżywane i wyobrażane przez nas w czasie słuchania jakiegoś utworu są tylko naszymi własnymi kojarzeniami. Każdy zaś słuchacz kojarzy w sposób nieco różny, zależnie od nastroju w jakim się znajdował przed rozpoczęciem słuchania, zależnie często od tego, w jakich okolicznościach danego utworu słuchał już dawniej itp.

Metro-Goldwyn-Mayer.



A zatem muzyka nie może wpływać na nasze przekonania, gdyż dzieła muzyczne same żadnych przekonań wyrażać nie mogą; nie może też wpływać na nasz sposób wartościowania zjawisk, gdyż żadnych zjawisk sama odzwierciedlać nie może. Tym samym nie może ona wywierać żadnego wpływu wychowawczego na kształtowanie się światopoglądu człowieka. Może jedynie budzić w słuchaczu przekonanie, że istnieje specyficzny rodzaj piękna czysto muzycznego, które — zależnie od dyspozycyj i zainteresowań danej jednostki — może stać się dla niej źródłem silnych i głębokich przeżyć estetycznych, a więc stać się czymś wartościowym.

Z chwilą gdy zaczynamy mówić o dyspozycjach wrodzonych człowiekowi, przechodzimy na teren drugiej kwestii: czy muzyka (tzn. słuchanie muzyki, ewentualnie aktywne jej uprawianie) może wpłynąć kształtująco na charakter człowieka? Tu już odpowiedź nasza nie będzie tak wyraźnie negatywna jak w poprzednio omawianych sprawach. Jasne jest, że muzyka nie może wpływać na wrodzone dyspozycje intelektualne, uczuciowe, czy wolicjonalne [1]). Ale w pewnym zakresie może wpływać na rozwój niektórych z tych dyspozycyj i przez nie pośrednio wpływać na całego człowieka. Przejdźmy więc po kolei typy dyspozycyj i zastanówmy się, które z nich mogą podlegać oddziaływaniu muzyki.

Dyspozycje intelektualne najmniej tu wchodzą w rachubę, bo ani lotność inteligencji ani specyficzne uzdolnienia, np. takie jak zdolności matematyczne czy literackie nie mogą w muzyce znaleźć dla siebie pożywki. Nie można zaprzeczyć, że przeżycia muzyczne mogą dla matematycznie czy literacko uzdolnionego człowieka tworzyć bardzo cenne doznania, ale wpływu na wzrost i rozwój ich specyficznych uzdolnień mieć one nie mogą żadnego. Jeśli stanowią dla nich coś cennego, to na tej podstawie, że oddziaływują na ich życie uczuciowe. I tu właśnie dochodzimy do tego punktu, w którym możemy stwierdzić, że muzyka wywiera wpływ na człowieka. Jeśli utwory muzyczne coś oddają, odzwierciedlają, wyrażają, to właśnie emocje i uczucia kompozytorów. Nie tu miejsce, by rozważyć ten najtrudniejszy ze wszystkich problemów filozofii muzyki: jak się to wyrażanie dokonuje, na czym to polega, że pewne kompleksy dźwiękowe, ułożone wedle prawideł rytmiki, melodyki i harmoniki, mogą być wyrazem jakichś stanów psychicznych człowieka. Faktem jest, że i przy słuchaniu muzyki wczuwanie się w te stany kompozytora jest podstawą dla tzw. rozumienia muzyki. Że na to rozumienie muzyki składa się ponadto cały szereg innych czynności psychicznych — to inna sprawa. [2])

To też słuchanie muzyki, pobudzając nas do wczuwania się w uczuciowy wyraz danych kom-

---

[1]) dotyczące woli.

[2]) Kogoby to zagadnienie interesowało, tego odsyłam do moich rozważań na ten temat, zawartych w „Wiedzy i Życiu", nr 6, 1937 r.

pozycji, wpływa na nasze stany uczuciowe, a pośrednio i na kształtowanie się naszych dyspozycyj uczuciowych. Słuchanie to jednak, nawet wtedy kiedy jest już świadomym doznawaniem estetycznym muzyki, odbywa się wedle wytycznych zawartych w naszych wrodzonych dyspozycjach emocjonalnych. Na zewnątrz uwydatnia się to w tym, że pewnym słuchaczom będzie raczej odpowiadał typ uczuciowego wyrazu, jaki dochodzi do głosu w muzyce Chopina, innym — raczej odpowiada dynamika emocjonalna Beethovena, innym zaś znowu kontemplacyjny charakter muzyki Bachowskiej. Słuchanie muzyki może w nas tylko pogłębić ten rodzaj nastawień uczuciowych, które są nam właściwe, wrodzone. I tylko w tym zakresie można mówić o wychowawczym wpływie muzyki na człowieka.

Nie mogąc w niczym zmienić naszych dyspozycji intelektualnych, muzyka nie może również wpłynąć na dyspozycje wolicjonalne. Przeżycia muzyczne nie wywierają żadnego wpływu na osłabienie czy wzmocnienie woli człowieka, ani też na jego poszczególne postanowienia, chyba że znowu dzieje się to za pośrednictwem sfery emocjonalnej, tj. chwilowego oddziaływania na aktualny stan uczuciowy danej jednostki.

A zatem wpływ muzyki ogranicza się tylko do naszego życia uczuciowego, ale właśnie dzięki temu ma tak doniosłe znaczenie dla całokształtu psychiki człowieka. Kto z psychologów zaprzeczy, że właśnie w sferze emocyj tkwią źródła i korzenie większości naszych wierzeń, przekonań, postanowień i postępków? Że z niej promieniują wytyczne, kształtujące psychikę człowieka? To też wpływ na tę sferę jest zarazem wpływem na całego człowieka, wprawdzie pośrednim, wprawdzie trudnym do racjonalnego wyjaśnienia, ale jakże silnym i trwałym!

Gdybyśmy chcieli w przybliżeniu wytłumaczyć na czym ten wpływ na uczucia ludzkie polega, moglibyśmy powiedzieć tylko tyle: muzyka pozwala nam przeżywać szereg bardzo subtelnych uczuć, uczuć niejako samych w sobie, tj. pozbawionych swoich konkretnych przedmiotów (dzięki muzyce możemy przeżywać np. tęsknotę bez wyobrażania sobie przedmiotu, za którym tęsknimy, możemy przeżywać radość, nie wiedząc co jest jej przyczyną i podstawą, możemy doznawać uczucia mocy, potęgi bez skierowania naszych wyobraźni ku rzeczywistości itp.). Tym samym muzyka wyzwala z nas energie emocjonalne w formie bardzo wysublimowanej, w formie oczyszczonej z podniet realnych i na tym głównie polega jej „wychowawcze" znaczenie. Młody człowiek może pod wpływem muzyki przeżywać dumę i poczucie mocy, nie potrzebując w tym celu zwyciężyć kogoś w boksie czy dać słabszemu od siebie po głowie; może przeżywać tęsknotę — nie wyobrażając sobie w tej chwili jakiejś mniej lub więcej uszminkowanej partnerki z dancingu, może odczuwać czystą radość, może zapomnieć o kłopotach i troskach codziennych — nie musząc w tym celu zajrzeć do kieliszka czy romansu kryminalnego. Jednym słowem muzyka sublimuje nasze uczucia i tylko na tym polegać



Warner Bros.

może jej wpływ „wychowawczy". Ażeby mogła jednak wpłynąć w ten sposób na daną jednostkę, musi natrafić na grunt już podatny. Do natur surowych i brutalnych przemówić nie zdoła.

Ten właśnie sposób oddziaływania miał prawdopodobnie na myśli Platon, a po nim tylu innych filozofów i pedagogów, gdy mówił o wychowawczym wpływie muzyki na człowieka. Z siły oddziaływania muzyki na uczucie człowieka zdawali sobie sprawę mędrcy i kapłani wszystkich religii świata, wciągając ją w orbitę liturgii, chcieli właśnie przy jej pomocy pogłębić i oczyścić przeżycia religijne wiernych. Z siły tego oddziaływania zdaje sobie sprawę i współczesna pedagogia, kładąc tak wielki nacisk na muzyczne kształcenie młodzieży.

Czytając pierwszą część naszych wywodów, mogłoby niejednemu przyjść na myśl pytanie: jeśli muzyka istotnie tylko w tak ciasnym zakresie może oddziaływać na człowieka, to pocóż kształcić młodzież w muzyce, do czegóż ten tak szeroko rozbudowany aparat szkolnictwa muzycznego, poco nauka muzyki w szkołach ogólnokształcących, po co tyle dyskusyj nad metodą muzycznego wychowania, tyle muzyki na prawo i lewo? Na pytanie to należy odpowiedzieć następująco: muzyką zajmujemy się dziś dla przyjemności, dla przyjemności estetycznej, która stała się jedną z najsilniejszych potrzeb uspołecznionego człowieka. Nawet gdybyśmy przyjęli, że muzyka nie ma absolutnie żadnego wpływu dodatniego na psychikę człowieka, sam fakt, że może mu dostarczyć tak wielkiej przyjemności, jaką jest słuchanie — wystarcza by uznać ważność i potrzebę muzyki dla dzisiejszego człowieka.

Od zamierzchłych czasów, od najprymitywniejszych stadiów rozwojowych człowieka instynkt estetyczny (czyli potrzeba piękna) zaznaczał swe istnienie i zmuszał człowieka, by wykonywał szereg czynności, które nie miały żadnego związku z jego życiem codziennym, z zaspakajaniem jego instynktów bardziej podstawowych. Nie tu miejsce, by rozważać jaką jest geneza tego instynktu estetycznego w człowieku. Faktem jest, że jeszcze w czasach przedhistorycznych, kiedy człowiek nie miał życia tak ułatwionego jak dziś, kiedy cała jego energia musiała być skierowana na zdobywanie pokarmu i ochronę potomstwa, człowiek pierwotny ogromną część swej energii poświęcał tańcom i śpiewom, potem poezji, plastyce itp. Wprawdzie dla człowieka pierwotnego jego sztuka wiązała się z jego religią, a śpiewy i tańce były formą rytuału magicznego, przy pomocy którego chciał on opanować nieznane mu żywioły przyrody, ale wkrótce instynkt estetyczny izoluje się od swego podłoża, usamodzielnia się i człowiek zaczyna śpiewać i tańczyć, tworzyć i recytować poezje, malować i rzeźbić nie dla bóstwa, ale dla siebie samego. Dla własnej przyjemności, dla potrzeby piękna.

Kształcenie naszej młodzieży w muzyce jest tylko zadośćuczynieniem tej potrzebie, która w każdym człowieku współczesnym w stopniu słabszym lub silniejszym drzemie. Czytanie książek, odwiedzanie teatru czy kina, wystawy obrazów czy rzeźb, słuchanie muzyki itp. — to wszystko są tylko różnorodne formy zaspokajania tego instynktu estetycznego, formy, jakie wykształciła kultura ludzka w ciągu dziesiątek tysiącleci. To też umożliwienie młodzieży korzystania z tych zdobyczy naszej kultury jest obowiązkiem rodziców, a środkiem do tego — w zakresie muzyki — jest udostępnienie młodym pewnego wykształcenia muzycznego.

Kształćmy zatem nasze dzieci w muzyce, by udostępnić im ten dział dorobku kulturalnego ludzkości i umożliwić im wyżycie ich instynktu estetycznego na tym najbardziej może ze wszystkich wysublimowanym terenie. Jeśli ponadto muzyka oddziaływa dodatnio na człowieka w sposób, który powyżej starałam się ogólnikowo zaznaczyć — jest to już bardzo dużo. Nie żądajmy od niej więcej, aniżeli dać może, bo i tak daje wiele. A przede wszystkim daje tym, którzy umieją „brać" tj. słuchać muzyki.

SZANOWNYM AUTOROM

komunikujemy, że Redakcja „Pani Domu" mieści się obecnie przy ul. Chmielnej 6 m. 4, 2-e piętro, tel. 670-45, wobec czego Redakcja uprzejmie prosi o komunikowanie się pod nowym adresem.

Redaktorka przyjmuje codziennie, ale tylko za poprzednim porozumieniem się telefonicznie.

K. HOJNACKA

ŻAŁOBA

O wypadku śmierci oraz o mającym się odbyć nabożeństwie żałobnym i pogrzebie zawiadamiamy znajomych przez umieszczenie nekrologów w dziennikach i przez drukowanie klepsydr. Najbliższych krewnych i przyjaciół zawiadamiamy telefonicznie lub telegraficznie.

Ponieważ od ludzi przeżywających stratę kogoś bliskiego trudno wymagać, by w tak ciężkich chwilach pamiętali o zawiadomieniu wszystkich, kondolencje składać trzeba, nie czekając na zawiadomienie. Im większa przyjaźń — tym szybciej i delikatniej należy okazać współczucie rodzinie dotkniętej żałobą. Współczucie wyrażamy w formie telegramu, listu, złożenia biletów lub wizyty bez nalegania na osobistą rozmowę. Niestety, grzeszą przeciwko temu nakazowi taktu niektóre ciekawe panie, chcąc — (wierzmy temu...) pocieszyć strapionych. W rzeczywistości jednak powiększają tylko ból w tych najtrudniejszych pierwszym chwilach, kiedy nie nastąpiło jeszcze pogodzenie się z ciosem.

Natomiast wskazane jest i często nawet pożądane, ażeby ktoś z przyjaciół ofiarował swoją pomoc w smutnych staraniach związanych z pogrzebem i żałobą. Jednak odmowy zaofiarowanych usług nie trzeba nikomu brać za złe, ani mieć żalu o to. Czasem ktoś woli być sam ze swoim nieszczęściem i raczej zagłuszać ból zajęciem się nieodzownymi sprawami, związanymi z żałobną chwilą.

Takt i delikatność uczuć zabrania nam zbyt wczesnych odwiedzin w domu dotkniętym żałobą; do wizyt przed pogrzebem upoważnieni są tylko krewni i naprawdę bliscy przyjaciele. A gdy w terminie właściwym, tj. w ciągu 2—4 tygodni złożymy wizytę, nie wypytujmy o szczegóły choroby zmarłego, nie odnawiajmy smutnych wspomnień, lecz zaczekajmy czy dotknięty nieszczęściem zechce podzielić się z nami swym bólem. Nie układajmy sobie z góry co powiedzieć, ani nie przybierajmy tragicznego wyrazu twarzy, jakby to właśnie nas dotknęła strata. Naturalność i prawdziwe współczucie ze strony odwiedzających podyktuje nam co powiedzieć, by kondolencja spełniła swe zadanie — a więc zaświadczyła, że bierzemy serdeczny udział w przeżywanych ciężkich chwilach przyjaciół.

Idąc z wizytą kondolencyjną trzeba mieć ubiór ciemny, by nie stanowić ostrego kontrastu; jaskrawy kapelusz, rękawiczki itd. byłyby niemiłym dysonansem, Wizyta nie powinna trwać długo; oczywiście trzeba tu wyczuć jeszcze bardziej niż przy innej wizycie, czy dłuższa nasza obecność jest pożądana czy przeciwnie — denerwująca.

Kondolencje składa się tym członkom osieroconej rodziny, z którymi łączą nas stosunki towarzyskie, czyli wzajemne wizyty. Niegrzecznością byłoby pomijanie jednych krewnych a pamiętanie o innych, będących w tym samym stopniu pokrewieństwa z osobą zmarłą, zwłaszcza jeśli z jednymi i drugimi utrzymujemy takie same stosunki towarzyskie.

Ubiór żałobny.

Fakt śmierci kogoś z najbliższych nie zwalnia nas, mimo tragizmu chwili, od zajęcia się czysto zewnętrznymi kwestiami, które w tych smutnych okolicznościach obowiązują. Będzie tym m. in. zamówienie żałobnego stroju.

Całkowity strój żałobny składający się z czarnych sukien i okryć wraz ze wszystkimi uzupełnieniami i drobiazgami toaletowymi jest w dzisiejszych czasach luksusem nie dla każdego dostępnym. W niejednym przypadku jest to niemożliwe ze względów materialnych, zwłaszcza gdy trzeba sprawiać ją dla kilku osób w rodzinie; to też obok wielu uproszczeń, jakie nowoczesny kodeks towarzyski

wprowadził w związku z dość trudnym przeżywanym przez nas okresem, znajdują się także koncesje na rzecz złagodzenia przepisów co do stroju w okresie żałoby, dawniej bezwzględnie obowiązujących. Zapewne, i dziś nie można iść za trumną w kolorowej sukni, ale też właśnie suknia nie jest tym największym wydatkiem. Wolno jednak mieć niekoniecznie czarne, lecz ciemne okrycie z żałobną opaską na lewym ramieniu, trudno bowiem np. w zimie sprawiać nowe futro albo kilka płaszczy dla dzieci; nikt tego za złe dziś nie weźmie. Wystarczy też na cały okres żałoby ciemna garderoba z opaską. Ale taki strój wyłącza bezwzględnie długi welon żałobny przy kapeluszu, co nie tak rzadko widujemy nawet przy płaszczach jasnych.

Kto jednak może sobie pozwolić na rygorystyczne zastosowanie się do przepisów ciężkiej żałoby, niech pamięta, że w pierwszym jej sześciomiesięcznym okresie obowiązuje wyłącznie czerń materiałów, zresztą przeważnie najbardziej wówczas odpowiadająca usposobieniu, i surowy krój. Obuwie, torebka, rękawiczki powinny być też czarne, o ile można nie błyszczące. W tym okresie nie nosi się nic fantazyjnego; niedopuszczalne są jakiekolwiek ryzykowne pomysły mody zwracające uwagę, ażury, głębokie dekolty, krótkie rękawki lub podlotkowato krótkie suknie. Z wszystkich szczegółów ubrania powinna przebijać powaga i umiar. Żadnej biżuterii. Obwieszanie się zaś czarną biżuterią — poza jakimś niezbędnym spięciem, klamrą lub broszką — jest stanowczo w złym stylu.

Dopiero po sześciu pierwszych miesiącach można sobie pozwolić na materiały z lekkim połyskiem albo nawet dyskretnie przetykane białym. Kapelusz już bez welonu, filcowy lub słomkowy, nieco przybrany. Na większe zebrania towarzyskie dozwolone są tkaniny czarne ze srebrem, a z biżuterii tylko perły i brylanty. Pod koniec żałoby, a ściślej mówiąc podczas ostatnich sześciu tygodni, wolno nosić prócz białego, kolory popielate i lila, jako przejściowe do innych, które jednak natychmiast po upłynięciu ostatecznego terminu żałoby nie powinny zabłysnąć wszystkimi barwami tęczy. I tu jeszcze jest wskazane łagodne stopniowanie.

Ciężką żałobę wolno zdjąć na jeden dzień tylko na uroczystość ślubu lub chrztu w rodzinie.

W lecie podczas upałów, tak w mieście jak w miejscowościach kąpielowych oraz na letniskach można nosić białe bluzki a nawet całe białe suknie, ale z jak najskromniejszych materiałów nieprzezroczystych i jak najprostszym krojem wykonanych. Wszystkie zaś inne szczegóły stroju pozostają czarne.

Stroje żałobne nie dotyczą małych dzieci. Nie dotyczą też młodzieży szkolnej obowiązanej do noszenia mundurków; wystarczy wtedy opaska na lewym ramieniu ubrania i płaszcza.

Jak wszystkie reguły, powyższe wskazówki dają zasadę tego co się robi, a czego specjalnie unikać należy w okresie żałoby. Stopień zamożności, takt i bliższy lub dalszy stosunek do osoby zmarłej są rozstrzygające dla wyrażenia ubiorem przeżywanej straty.

Okres trwania ciężkiej żałoby unormowany jest następująco: po rodzicach i małżonkach — rok i sześć tygodni, po dziadkach — pół roku, po rodzeństwie i dalszych krewnych od trzech miesięcy do sześciu.

Kwestia „bywania" czyli utrzymywania stosunków towarzyskich podczas okresu żałoby jest zależna przede wszystkim — od żałoby w sercu, od naszego psychicznego samopoczucia. Ale oczywiście są i tu przewidziane pewne wskazówki. Wolno więc po upływie trzech miesięcy bywać w teatrze, na koncertach, przyjmować nieliczne grono znajomych na skromnych popołudniowych herbatkach i uczęszczać na takie, czyli podtrzymywać normalne stosunki towarzyskie. Nie bierze się jednak wtedy udziału w większych zebraniach z tańcami. Rzecz jasna, że od tych wskazówek muszą — z wyjątkiem tańców — odstępować nieraz osoby, które spełniają pewne obowiązki reprezentacyjne, społeczne, zmuszające do ukazywania się także i na liczniejszych zebraniach. W tych wypadkach jednak odpowiedni ubiór i powaga zachowania nakazuje zebranym zrozumienie sytuacji.



W końcowym okresie noszenia żałoby można ożywić jednolitą czerń sukni kolorem białym, np. białą pikową kamizelką, kokardką przy szyi lub mankietami.

Ciężka żałoba nakazuje również i mężczyznom kolor czarny: a więc czarne ubranie i okrycie z opaską żałobną, czarne obuwie, pończochy, rękawiczki, kapelusz z opaską, czarny krawat. Koszula biała, popielata lub w czarne paski. Nosząc tylko ciemną garderobę z opaską żałobną, co się obecnie coraz częściej spotyka w sferach inteligencji pracującej, muszą mężczyźni pamiętać o takich koniecznościach jak zarzucenie jaskrawych koszul, krawatów i pończoch, a także żółtego obuwia itp.

Kondukt żałobny.

Kwestia konduktu żałobnego wymaga specjalnego omówienia, zdarzają się tu bowiem liczne niewłaściwości.

Zachowanie rodziny musi cechować przede wszystkim opanowanie. Na to nie ma rady. Choćby ciężar bólu był nie do zniesienia — w tych chwilach ukazania się poza domem i zetknięcia z ludźmi trzeba się zdobyć na spokój i przytomność umysłu. Warto uciec się raczej do leczniczych środków uspokajających, aniżeli pozwolić sobie na wybuchy uczucia które często na obecnych wywierają wrażenie wybuchów histerii.

Ubiór i zachowanie niektórych uczestników konduktów żałobnych pozostawia często bardzo wiele do życzenia. Przede wszystkim razi natrętna ciekawość i ściganie wzrokiem nieszczęśliwej rodziny, odczytywanie napisów na wieńcach i komentowanie ich, nonszalanckie lustrowanie publiczności, beztroskie rozmówki zabarwione uśmiechem itp. Niestety takie zachowanie można zaobserwować w większości konduktów. Jakże to nazwać? Chyba o wiele gorzej niż złym wychowaniem. To już jest nieprzyzwoitość i brak kultury serca. Lepiej bodaj nie brać udziału w pogrzebie, niż źle, niepoczciwie zachowywać się na nim.

Następnie ubiór. Zasadniczo wszystkich uczestników pogrzebu obowiązuje kolor czarny — i na oficjalnych, uroczystszych pogrzebach nie ma nawet mowy o innym. Natomiast w zwykłych, codziennych okolicznościach, o ile

ktoś nie posiada czarnego ubrania, może włożyć ciemne. Nikt tego nie wymaga, ażeby dla oddania znajomemu ostatniej przysługi narażali się ludzie na kupno specjalnego stroju. Ale pomiędzy tą ostatecznością a jasnym ubraniem lub jaskrawą suknią czy kapeluszem jest duża różnica. Dziś wobec powszechnie panującej mody czarnych sukien na każdą okoliczność i każdą porę dnia rozporządza nią każda kobieta, która utrzymuje jakie takie stosunki towarzyskie lub pracuje zawodowo czy społecznie. A i każdy dojrzały mężczyzna musi mieć ciemne ubranie w swojej garderobie. Kwestia odpowiedniego ubioru byłaby więc zawsze bez kołpotu rozwiązana, gdyby tylko ludzie chcieli o tym pamiętać, idąc na pogrzeb. Te same uwagi dotyczą stroju na nabożeństwach żałobnych.

Odprowadzenie trumny aż na miejsce wiecznego spoczynku zależy od bliskości stosunków, jakie nas łączyły ze zmarłym czy też jego rodziną. Jeżeli te stosunki były serdeczniejsze lub towarzysko bliższe — idziemy na sam cmentarz. Jeżeli dalsze — towarzyszymy konduktowi kilkaset kroków, a potem możemy wycofać się dyskretnie po drodze. Na cmentarzu, po ukończonej ceremonii złożenia trumny do grobu, przystępujemy do rodziny wymieniamy jakieś ciepłe, okolicznościowe słowa albo tylko w milczeniu, samym uściskiem dłoni, wyrażamy współczucie. Rodzina dziękuje w taki sam sposób.

W ciągu kilku dni po pogrzebie rodzina dziękuje wszystkim za okazane jej współczucie i wzięcie udziału w pogrzebie — albo w dziennikach, albo wysyłając listy czy druki odpowiedniej treści.

Dużo jest odcieni w żałobie po stracie osób najbliższych jak również w oznakach współczucia ze strony znajomych. Ale im mniej ostentacji, im skąpsze słowa i gesty, tym wymowniejsze świadectwo czyjejś kultury duchowej i szlachetnej dyscypliny wewnętrznej, która nie zawiedzie w najtrudniejszych chwilach.

Głęboki, metalowy klosz-reflektor przeciwdziała rozpraszaniu się światła po całym pokoju i pozwala skupić je na określonym przedmiocie: książce, robótce ręcznej itp.



Dr M. Majewska

Elektryczność — źródłem światła

„Światło niesie nam wieści o wszechświecie. Przybywając do nas od słońca i gwiazd, mówi nam o ich istnieniu, ich położeniach, ruchach i wielu innych ciekawych rzeczach; biegnąc od przedmiotów z bliska nas otaczających, umożliwia orientowanie się w świecie. Rozkoszujemy się kształtami i barwami, które ono odsłania". [1])

Światło widzialne — promieniowanie działające na nasz zmysł wzroku — stanowi jak się okazało najwęższą dziedzinę tzw. widma elektromagnetycznego. Widmem zaś nazwał Newton smugę świetlną, zawierającą barwy od czerwonej, poprzez żółtą, zieloną, niebieską do fioletu (jako przykład służyć może tęcza). Od początku wieku XIX-go do chwili obecnej nauka rozszerza ciągle granice widma, dołączając coraz to nowe dziedziny, składające się z promieniowań okiem ludzkim niedostrzegalnych. Postęp dokonany w tym dziale nauki stanowi słuszną dumę umysłu ludzkiego.

Tak różne pozornie zjawiska jak nowoczesna transmisja radiowa, promienie nadfiołkowe, których pospolicie używanym źródłem jest tzw. lampa kwarcowa, promienie Roentgena, promienie ciał promieniotwórczych (np. radu) i być może promienie kosmiczne, których natura nie jest jeszcze bezsprzecznie ustalona, a o których słyszało się u nas tak dużo w związku z zamierzonym polskim lotem do stratosfery — wszystkie te zjawiska są, jak dowiodły badania naukowe, przejawami jednego i tego samego czynnika, którego wspaniała powszechność występowała coraz wyraźniej w miarę rozwoju badań nad naturą światła. Fale radiowe różnią się tym od fal świetlnych, czym światło zielone od czerwonego, czy głos basowy od sopranu — długością fali.

Rozciągłość widma elektromagnetycznego jest olbrzymia. Dla ilustracji przytoczę kilka liczb. Fale radiowe to fale najdłuższe o długościach dochodzących do 30 km, promienie widzialne są długości od 7½ (barwa czerwona) do 4 (barwa fiołkowa) stutysięcznych milimetra, a krótkofalowy kres widma elektromagnetycznego sięga fal o długościach wyrażających się w dziesiętnym ułamku centymetra, posiadającym 13 zer na początku (oznacza się to 10^{-13} cm). Gdybyśmy całą ogromną rozciągłość widma chcieli przedstawić graficznie na papierze milimetrowym, to całkowite widmo zajęłoby pasek papieru, który 75-krotnie opasałby kulę ziemską, a na promieniowanie widzialne przypadłoby tylko 4 cm.

Promieniowanie elektromagnetyczne przenosi energię — podstawowy czynnik życia oraz umożliwia istotom żywym widzenie świata; jest ono według najnowszych zdobyczy fizyki pokrewne materii, z której uczynione są wszystkie rzeczy ożywione i nieożywione. Sferą jego działania jest cały wszechświat.

* * *

Racjonalne stosowanie oświetlenia. W dzień świeci nam słońce, z nastaniem mroku musimy stosować światło sztuczne. Najprzyjemniejsze dla oka i najwłaściwsze to światło najbardziej zbliżone do dziennego. Jako światło sztuczne wchodzi dziś w grę niemal wyłącznie bardzo już rozpowszechnione światło elektryczne.

Niezmiernie ważne jest jego racjonalne stosowanie i najlepsze wyzyskanie możliwości, jakie daje współczesna — wielkimi krokami naprzód idąca — technika oświetleniowa. Dobre oświetlenie to rzecz nadzwyczaj ważna już nie tylko ze względu na ochronę naszego

[1]) Sir W. Bragg „Światło", tłum. doc. W. Kapuścińskiego.

wzroku, tego najczulszego i najniezbędniejszego ze zmysłów. Dobre światło ułatwia widzenie a więc i pracę, potęgując sprawność oka ludzkiego. Wpływ dobrego oświetlenia na wydajność pracy ujęto liczbowo na podstawie odpowiednich pomiarów wykonanych w biurach, warsztatach i fabrykach.

Ma ono też duże znaczenie higieniczne nie tylko chroniąc od wypadków, ale i podnosząc ogólne samopoczucie człowieka. Dobre światło w domu to również rzecz bardzo ważna, jeśli weźmiemy pod uwagę, że tu właśnie spędzamy większą część życia, że dobrym oświetleniem można nadać mieszkaniu nie tylko estetyczny wygląd ale i wesoły nastrój oraz przyjemną, przytulną atmosferę.

Przez dobre oświetlenie rozumiemy takie, przy którym oko rozróżnia przedmioty w sposób łagodny i szybki, nie napotykając ani punktów oślepiających, ani obszarów mrocznych, gdzie zacierają się kontury przedmiotów. Światło lamp padając na otaczające nas przedmioty ulega częściowemu odbiciu, po czym wpada do naszego oka i skutkiem tego przedmioty te widzimy. Na światłoczułej części naszego oka — siatkówce — tworzy się obraz przedmiotów, tak jak w aparacie fotograficznym na kliszy czy filmie światłoczułym powstaje obraz przedmiotu fotografowanego.

Światło oślepiające, powodując tzw. olśnienie, szkodzi bardzo oku. Ale oko samo broni się przeciw temu niebezpiecznemu dlań wpływowi i to w dwojaki sposób. Przede wszystkim źrenica działa jak przesłona (diafragma) w aparacie fotograficznym i regulowana jest automatycznie: zwęża się, gdy światło padające posiada nazbyt duże natężenie i wpuszcza w ten sposób do oka mniej światła, tak jakby oświetlenie przedmiotu było słabsze. Poza tym siatkówka sama przez się przyjmuje postawę obronną: skoro występuje olśnienie — komórki jej stają się mniej czułe na światło. Stopień olśnienia zależy od adaptacji oka. Słabe źródło światła działa silnie na oko przystosowane do przestrzeni mrocznej podczas gdy silne źródło światła może prawie że nie drażnić oka przyzwyczajonego (adaptowanego) np. do światła słonecznego.

Bardzo łatwo powodują olśnienie niezmiernie silnie świecące metalowe druciki współczesnych żarówek elektrycznych. Rozgrzane prądem elektrycznym do temperatury 2.250 — 2.700°C stanowią one nader silne źródło światła o bardzo wysokim natężeniu emisji na bardzo nieznacznej powierzchni. Aby ochronić oczy od olśnienia używamy jako wtórnego źródła światła zewnętrznej szklanej powierzchni bańki - żarówki: tu właśnie tkwi geneza żarówek mlecznych czy matowych, ewentualnie kloszy rozpraszających.

Współczesna technika oświetleniowa ustaliła szereg ogólnych zasad i praw, których należy przestrzegać we wszystkich instalacjach oświetleniowych.

Tak więc należy:

zmniejszać jaskrawość źródeł świetlnych przy pomocy osłon rozpraszających lub kryć te źródła w osłonach - reflektorach, mniej lub więcej głębokich;

umieszczać źródła światła o ile to tylko możliwe poza polem widzenia osób pracujących;

zmniejszać kontrasty między źródłem świetlnym a tłem, na którym jest ono widoczne, w tym celu pożądane jest utrzymywanie ścian i sufitów pomieszczeń w możliwie jasnych barwach, aby zwiększać rozproszenie światła, pochodzącego od źródła lub też w razie potrzeby uciekać się do pomocniczych źródeł światła, prócz tzw. oświetlenia ogólnego otrzymywanego np. od lampy elektrycznej w postaci kuli ze szkła opalowego zawieszonej u sufitu.

c. d. n.

STALE

usiłujemy pomagać Czytelniczkom w ich odpowiedzialnym zadaniu kierowania życiem rodziny i pracami w gospodarstwie domowym.

Liczne słowa uznania będące dla nas zachętą do dalszych wysiłków świadczą o tym, że pomoc nasza jest realna i doceniana.

Dzięki temu, że prenumerując pismo i płacąc regularnie, Czytelniczki dają mu podstawę finansową, wydawnictwo nasza rozwija się ciągle.

Wyrazem rozwoju jest zwiększone tempo pracy, które ostatnio zmusiło nas do przeniesienia biura Redakcji do większego lokalu przy ul. Chmielnej 6 m. 4, tel. 670-45. Administracja pozostaje nadal w lokalu Związku Pań Domu, ul. Nowy Swiat 9, tel. 870-80.

Dzielimy się z Czytelniczkami tą wiadomością świadczącą o pomyślnym rozwoju wydawnictwa. Ponieważ nowy wysiłek finansowy i projektowane powiększenie objętości zeszytu wymagają większego nakładu pieniężnego, zwracamy się do Czytelniczek i Przyjaciół naszego pisma o jeszcze bardziej intensywne niż dotychczas zjednywanie nowych prenumeratorek.

Niechaj hasłem będzie:

W każdym domu
„PANI DOMU"!

Sława Narzymska

Wychowanie fizyczne a charakter



W całokształcie wychowania człowieka uwzględnić również należy wychowanie fizyczne. Nie powinno się jednak jego roli zacieśniać do wyrabiania w człowieku zalet wyłącznie fizycznych, do których zaliczamy zdrowie i sprawność. Zalety duchowe jak dzielność, wytrwałość, umiejętność współpracy w zespole, wreszcie rozwój poczucia piękna i harmonii ruchów — są nie mniej cennym efektem wychowania fizycznego.

Wartość zdrowia, apoteozowanego w poezjach Kochanowskiego, oceniano już w zamierzchłych czasach. Jest ono niczym innym jak zwykłą odpornością na czynniki chorobotwórcze. Odporność ta powoduje, że zakłócenia harmonii między czynnościami organizmu pojawiają się rzadko lub też są krótkotrwałe.

Nikt dziś nie zaprzeczy, że sporty i wszelkiego rodzaju ćwiczenia cielesne wpływają korzystnie na zdrowie ludzkie. Wysiłek mięśniowy, czyli po prostu praca fizyczna, stanowi jedną z podstawowych funkcyj ustroju ludzkiego. Warunkuje ona normalny rozwój wszystkich mięśni oraz organów, które z mięśniami współpracują i wraz z nimi się ćwiczą. Wymienię tu jej zbawienne działanie na układ oddechowy, nerwowy, krążenia, trawienia, wydzielania itd. Instynkt niemowlęcia czy małego dziecka powoduje, że ruchy bez ustannie wykonywane są wszechstronne i dostateczne. Naturalną tę ruchliwość w późniejszych latach krępują obowiązki szkolne lub życie zawodowe i dopiero pod wpływem złych skutków zachwianej równowagi zdrowotnej dorosły człowiek przymusza się do sportów lub wykonywania ćwiczeń cielesnych.

Medycyna włączyła nawet wychowanie fizyczne do jednej z metod leczenia, polegającej na zalecaniu osobie cierpiącej pewnych specjalnie dobranych ćwiczeń, sportów czy też pracy ręcznej.

Uprawiając ćwiczenia dla własnej korzyści musimy unikać przesady, gdyż racjonalne ćwiczenia ciała nie polegają na stosowaniu maksymalnych wysiłków, ale na równomiernym rozwoju sprawności fizycznej. Z tego względu należy zwalczać niekorzystną dla zdrowia, zwykle dość jednostronną rekordomanię sportową, jak również nadmierną pracę fizyczną zawodową, które często stają się przyczyną przemęczeń, prowadzących do poważnych zaburzeń i schorzeń.

Co do młodzieży to nie wolno lekceważyć normalnego rozwoju ciała młodego osobnika nawet w wypadku, gdy się dąży do edukacji wyłącznie intelektualnej. Zdrowie będzie na pewno przysparzało sił do wytrwania w mozolnej pracy.

Jeszcze dziś nie docenia się należycie tak cennej właściwości fizycznej jaką jest sprawność. Zależy ona w dużej mierze od danych, odziedziczonych po naszych rodzicach, dziadkach, a nawet dalszych przodkach. Choćby jednak natura nie obdarzyła nas dużą sprawnością można ją rozwinąć lub też spotęgować przez odpowiednie ćwiczenia fizyczne. Jeśli zważymy, że wszelkie ćwiczenia cielesne i sporty powiększają rozpiętość ruchów w stawach, poza tym że usprawniają czynności narządów: oddechowego, krążenia i trawienia, które podczas każdego wysiłku mięśniowego pracują intensywniej niż w stanie spoczynku, dojdziemy do wniosku, iż człowiek, stosując wszechstronne ćwiczenia czy to w postaci gimnastyki, czy też sportów, powtarzając je przez dłuższy okres, osiągnie ową sprawność. Jeśli zaś doskonalimy się w elementach już posiadanych, zdobywamy większą szybkość czy wytrzymałość np. w chodzie lub biegu, w jeździe konnej, rowerowej, w wiosłowaniu itp.

Dobra, racjonalna gimnastyka, zawierająca w sobie różne elementy jak: marsze, wspinania, ćwiczenia równoważne, biegi, skoki, rzuty, a nawet tańce da nam najlepszą gwarancję w uzyskaniu owej sprawności ogólnej.

Człowiek posiadający sprawność, przyswaja sobie szereg ruchów, mających zastosowanie życiowe i często może oddać przysługę sobie i bliźniemu. Umiejętność pływania, wiosłowania, pewnych skoków, rzutów, daje możność ocalenia własnego lub cudzego życia. Poza tym znajomość sportów ułatwia nam racjonalne spędzenie wolnego czasu poza zajęciami zawodowymi, co wpłynie bezsprzecznie korzystnie na nasz stan zdrowotny .

Wychowanie fizyczne wkracza również w dziedzinę psychiki, a mianowicie rozwija pewne zalety duchowe. Odpowiednim doborem ćwiczeń cielesnych, można wyrobić np. w człowieku dzielność, cechę niezmiernie potrzebną w życiu społecznym. Na dzielność składają się takie czynniki jak: siła woli, odwaga, szybkość reakcji, karność, zaradność, opanowanie instynktów, umiejętność przewodzenia.

Rozpatrzymy najważniejsze z nich, a w pierwszym rzędzie siłę woli. Do wykonania ćwiczenia, zawierającego wysiłek intensywny i krótkotrwały, a tym bardziej wysiłek długotrwały, potrzebna jest duża doza siły woli. Ćwiczenia w postaci energicznego rzutu lub skoku oraz bieg na krótką metę, gdzie wysiłek jest intensywny, stanowi pierwszy rodzaj ćwiczeń, wyrabiających silną wolę. Do drugiego rodzaju ćwiczeń z wysiłkiem długotrwałym zalicza się długie wycieczki wioślarskie, kolarskie, narciarskie oraz piesze, np. wysokogórskie.

Odwagę cechuje umiejętność opanowania uczucia strachu (zresztą instynktownego) w okolicznościach rzeczywiście lub też pozornie niebezpiecznych. Wychowanie fizyczne rozwija tę odwagę. Jako przykład tego rodzaju ćwiczeń służyć może opanowanie obawy przed upadkiem z wysokiej a wąskiej podstawy, jaką w sali gimnastycznej stanowi t.zw. tram czyli równoważnia, dalej obawy upadku przy skokach, szybkich jazdach, obawy utonięcia przy pływaniu itp. Zaznaczam, że zupełne wykorzenienie uczucia strachu byłoby nonsensem, gdyż jest ono instynktowne i stanowi wartość samozachowawczą zarówno u ludzi jak i u zwierząt. U ostatnich występuje ono w większym stopniu. Powiedzenie „strach ma wielkie oczy" zawiera dużo słuszności, gdyż instynktowne uczucie strachu zaostrza uwagę, wzrok i słuch. Opanowywać należy przede wszystkim taki rodzaj strachu, który prowadzi do ogólnego porażenia i „stracenia głowy".

Wyrabianie szybkości reakcji jest niemniej ważne od ćwiczenia odwagi. Wiemy, że szybkość reakcji jest ogromnie potrzebna każdemu człowiekowi i że od niej zależne jest radzenie sobie w każdej trudniejszej i nagłej sytuacji. Wychowanie fizyczne obfituje w różne sytuacje, jak pewne prawidła gry, czy pewien umówiony sygnał, wymagające ogromnie szybkiej reakcji. Kiedy u ćwiczącego osobnika czas reakcji jest bardzo krótki, mówimy o nim, że ma dużą przytomność umysłu.

Na zakończenie wspomnieć należy o wpływie ćwiczeń cielesnych i gier sportowych na prawidłowy i harmonijny rozwój ciała, a to wszakże warunkuje poprawę rasy. Piękno budowy ciała i wpływ na nie ćwiczeń cielesnych były znane w starożytnej Helladzie, gdzie najzdolniejsi artyści rzeźbili popularnych wówczas pięciobojowców czyli pentatletów, ponieważ ich harmonijny rozwój całego ciała spowodowany wszechstronnymi ćwiczeniami wzbudzał podziw. Zresztą tak wówczas jak i dziś na piękno postaci składa się piękno budowy, postawy i ruchów.

Estetykę ruchów wyrabiają w dużym stopniu tańce, rytmika i plastyka. Racjonalna jednak gimnastyka zbliżona jest do ideału wszechstronności i śmiało twierdzić można, że — często i systematycznie stosowana — zapewnia piękną i prawidłową postawę. Czysto estetyczny zaś kierunek w wychowaniu fizycznym kobiet wykazuje dużo ujemnych stron. Przemęcza układ nerwowy i zbyt mało ćwiczy inne organa, nie wyrabia sprawności, niezbędnej w życiu codziennym. Poza tym wytwarza zwłaszcza wśród młodych dziewcząt próżność, skupiając ich uwagę wyłącznie na zagadnieniu wdzięku. Tymczasem wychowanie fizyczne oprócz względów estetycznych ma raczej inne, omówione już cele i na nie wszystkie powinno kłaść nacisk równomiernie, aby zapewnić harmonijny wynik.



Przed partią golfa. *Warner Bros.*

Pogadanki Polskiego Radia

Środa 2 listopada, godz. 16.15. Antoni Karpowicz — Zakazy i nakazy w szkole.

Środa 2 listopada, godz. 18.40. Tadeusz Foryś i Marian Krawczyk — Dyskutujmy. Plusy i minusy rekordów sportowych.

Czwartek 3 listopada, godz. 15.15. Irena Chmieleńska— Moja Basia kłamie.

Piątek 4 listopada, godz. 17.10 (Warszawa II). Kucharstwo współczesne.

Wtorek 8 listopada, godz. 16.55. Stanisław Cumiński — Palestyna w oczach przyrodnika.

Wtorek 8 listopada, godz. 22. Leon Kruczkowski—Kompleks wielkości i kompleks małości.

Środa 9 listopada, godz. 16.15. Joanna Kunicka — Czy dziecko powinno mieć własne pieniądze.

Środa 9 listopada, godz. 18.40. M. Eile i Jerzy Michałowski — Dyskutujmy. Jednostka czy zbiorowość.

Czwartek 10 listopada, godz. 15. Wanda Pełczyńska — Po 20 latach.

Z prac nad normalizacją w gospodarstwie domowym

Normalizacja drogą do produkcji masowej, a więc produkcji taniej.

Jednym z bardzo poważnych i istotnych zagadnień, jakie każde przedsiębiorstwo gospodarcze wysuwa na plan pierwszy, jest t. zw. normalizacja .

Jeśli pewna fabryka wyrabia jakiś przedmiot — to produkuje go według pewnych norm, jakie wynikają z przyrządów i urządzeń samej fabryki. Na przykład garnki aluminiowe pochodzące z jednej z fabryk posiadają zawsze te same wymiary, to samo wykończenie, te same cechy zewnętrzne, choć produkcja ich może trwać nieraz szereg lat. Mówimy wówczas popularnie, że na terenie tej fabryki typ garnka aluminiowego został „znormalizowany", mając na myśli fakt, iż wielkość garnka, ilość typów, szczegóły wykonania, materiał z jakiego został zrobiony — wszystko to zostało przemyślane, dostosowane do urządzeń warsztatowych i ustalone na pewien dłuższy okres produkcji.

Lecz, jak wiemy, jednocześnie takie same garnki wyrabia w kraju nie jedna, lecz kilka fabryk i każda z nich ma swój typ odrębny, lecz ustalony według różnych założeń i wzorów, w zastosowaniu do różnych warunków produkcji. Stąd wielka różnorodność wyrobów, pochodzących z różnych źródeł.

Czy w tym przypadku możemy mówić o właściwej normalizacji? Czy garnki aluminiowe, wyrabiane według różnych wzorów w różnych fabrykach, odpowiadają warunkom stawianym przedmiotom znormalizowanym? Oczywiście nie są to normy. O przedmiotach, których typ ustala każdy poszczególny producent, nie można mówić jako o przedmiotach znormalizowanych we właściwym i ogólnym tego słowa znaczeniu.

W pojęciu normy tkwi powszechność. Przedmiot znormalizowany powinien być powszechnie produkowany. A więc np. pewien ustalony typ garnka powinien być wyrabiany nie przez jedną, lecz przez wszystkie fabryki, zajmujące się wyrobem naczyń aluminiowych.

Lecz czy to rozwiązuje zagadnienie? Czy na to, by został wyprodukowany przedmiot znormalizowany, wystarczy sama tylko jednomyślność wszystkich fabrykantów?

Wiadomo jak ważną i zasadniczą rolę w produkcji gra konsument, który podtrzymuje i utrwala producenta w przekonaniu o dobroci wytwarzanych przez niego przedmiotów, dodając mu bodźca do dalszych ulepszeń w tym kierunku. Na wzajemnym porozumieniu obu stron polega zresztą cała polityka gospodarcza. Lecz porozumienie to jest słabe i pośrednie, gdyż nie konsument bezpośrednio, a tylko popyt jest czynnikiem informującym wytwórcę. Na to zaś, by tworzyć normy, to znaczy wzory przedmiotów w danych warunkach możliwie doskonałe, odpowiadające różnorodnym wymaganiom, powinny wypowiedzieć się wszystkie zainteresowane strony, a więc — obok wytwórcy — w pierwszym rzędzie nabywca.

Takim nabywcą w dziedzinie gospodarstwa domowego jest gospodyni domu. Ponieważ zaś gospodarstwo domowe jest związane z wielu bardzo gałęziami przemysłu — głos pani domu jako odbiorcy jest niezmiernie ważny i niejednokrotnie decydujący. Sąd o tym czy np. garnek jest dobry, czy zły należy przede wszystkim do gospodyni domu. Ona jedynie może decydować czy naczynia kuchenne powinny być zaopatrzone w rączkę, czy w ucho, bo mając z nimi stale do czynienia doskonale mogła zdać sobie z tego sprawę. Dlatego w pracy nad normalizacją konieczne jest porozumienie się obu stron, strony wytwarzającej przedmioty znormalizowane i strony użytkującej te przedmioty.

Czy te dwie strony potrafią jednak wyczerpać zagadnienie? W praktyce okazuje się, że nie lub przynajmniej bardzo rzadko. Prócz ludzi bezpośrednio zainteresowanych powinien znajdować się ktoś, kto by potrafił podejść do zagadnienia jeszcze od innej strony, ujmując je, jeśli to jest możliwe — mniej lub więcej naukowo.

Na czym polega to naukowe podejście? Weźmy dla przykładu normalizowanie garnka aluminiowego do gotowania. Fabrykant, mając na względzie przede wszystkim własny interes, będzie chciał stworzyć taki typ garnka, który przy najmniejszych kosztach produkcji dawałby maksymalny zysk w sprzedaży. To czy garnek jest dobry w użyciu obchodzi go o tyle, o ile z tym związany jest mniejszy lub większy zbyt. A wiadomo, że o ile nie ma lepszych wzorów w sprzedaży, z konieczności muszą być kupowane te, które istnieją, choćby nawet dalekie były od doskonałości.

Z drugiej strony gospodyni domu oceni zakupiony przedmiot z punktu widzenia, który może nie być dostatecznie wszechstronny i krytyczny, zwłaszcza o ile nie posiada lepszych wzorów, które dawałyby jej jakąś skalę porównawczą.

Natomiast ludzie o pewnym specjalnym wykształceniu—godząc warunki stawiane zarówno przez fabrykanta, jak i gospodynię domu — mogą dorzucić jeszcze inny punkt widzenia. I tak w przypadku znormalizowanych już u nas garnków aluminiowych do gotowania — dzięki badaniu nad pojemnością, wytrzymałością materiału, przewodnictwem cieplnym itd. (czego nie badałaby na pewno pani domu, a może nawet i fabrykant) — stworzono szereg typów w ilości mniejszej niż dotychczas lecz wystarczającej (co stanowi ważny czynnik w produkcji) garnków wytrzymałych na uderzenia, wygodnych w użyciu, higienicznych i trwałych. Wyniki te osiągnięto tylko dzięki współpracy wielu ludzi zarówno przemysłowców, kupców i gospodyń domu jak tych, których zadaniem było przeprowadzenie systematycznych badań naukowych.

Naturalnie, dobór ludzi przeznaczonych do wspólnego opracowywania norm jest różny, zależnie od tego co się normalizuje. To też istnieje tyle zespołów t. zw. komisji czy podkomisji, wchodzących w skład Polskiego Komitetu Normalizacyjnego przy Ministerstwie Przemysłu i Handlu, ile jest opracowywanych tematów.

Na terenie Instytutu Gospodarstwa Domowego pracuje kilka podkomisji dla spraw normalizacji, opracowując jednocześnie lub kolejno wybrane działy, wchodzące w zakres gospodarstwa domowego.

Wynikiem ostatnich prac było znormalizowanie łóżek, pościeli i bielizny pościelowej. Wychodząc z założenia, że kwestia dopasowania, ustalenia i ograniczenia ilości typów pościeli i bielizny pościelowej może mieć niezmiernie ważne znaczenie zarówno w prowadzeniu dobrze zorganizowanego gospodarstwa domowego, jak i przy wyrobie tych towarów, zdecydowano przystąpić do gruntownego opracowania szeregu dobrze przemyślanych norm tych przedmiotów.

Ponieważ wymiary łóżek, materaców, pościeli i bielizny pościelowej są uzależnione od siebie, postanowiono objąć normalizacją wszystkie te przedmioty. W pierwszym rzędzie postanowiono znormalizować łóżka, od których wymiarów uzależnione miały być wymiary materaców, prześcieradeł, kołder, poduszek itd.

Już pierwsze porozumienie w tej sprawie z wytwórcami łóżek metalowych zorientowało pracującą komisję, że ze względu na trudności dostosowania produkcji do nowych wymiarów sprawa realizacji łóżek znormalizowanych byłaby kwestią dopiero dalekiej przyszłości. Wobec tego przy ustalaniu wymiarów powierzchni łóżka postanowiono nie odbiegać zbytnio od norm przyjętych przeciętnie przez naszych wytwórców, aby dać możność dostosowania opracowywanych następnie wymiarów pościeli i bielizny pościelowej do istniejących warunków.

Należało zaś proces wejścia w życie nowych norm pościeli i bielizny pościelowej możliwie przyśpieszyć ze względu na niebywały chaos jaki obecnie w tej dziedzinie panuje, chaos utrudniający niezmiernie sprawę zakupu pościeli czy bielizny pościelowej.

Wszystkie panie domu doskonale wiedzą, jak trudno jest dokupić brakującą powłoczkę dopasowaną wielkością do poduszki czy jaśka, lub gotowego prześcieradła, które nie byłoby za długie czy za krótkie, za wąskie czy za szerokie. I jeżeli ta kwestia nastręcza tyle trudności w domu, co mówić o gospodarstwach zbiorowych, jak internaty, schroniska, hotele czy pensjonaty! Wprawdzie każdy z nich radzi sobie zosobna, ustalając własne wymiary, robiąc hurtowe zamówienia, lecz o ileż byłaby sprawa łatwiejsza, gdyby wymiary te były dla wszystkich ustalone, a odpowiednie przedmioty o tych wymiarach wszędzie łatwo dostępne, łatwo zamienne i napewno wtedy tańsze.

Nietrudno bowiem sobie wyobrazić, że warsztat czy fabryka, wyrabiające ograniczoną ilość typów pościeli czy bielizny pościelowej, znacznie tańszym kosztem dojdzie do produkcji masowej, niż wyrabiając te same rzeczy w bardzo licznych odmianach, nie mających nigdy pewnego zbytu.

Te rozważania doprowadziły do ustalenia planu pracy oraz metod opracowywania omawianych norm. Przede wszystkim ustalono skład komisji, do której weszli przedstawiciele ważniejszych wytwórni łóżek oraz pościeli i bielizny pościelowej, właściciele magazynów, kupcy, ważniejsi odbiorcy oraz gospodynie domu. Żeby objąć możliwie szeroki zakres zainteresowanych, do głosów członków komisji dorzucono wyniki ankiety rozesłanej do wszystkich Oddziałów Związku Pań Domu.

Poza tym w skład komisji weszli ludzie, których zadaniem było zebranie i uporządkowanie wypowiadanych poglądów członków komisji na zadaną kwestię, zebranie możliwie największego materiału zarówno w literaturze krajowej jak i obcej oraz wyciągnięcie takich wniosków, które pozwoliłyby — przy uwzględnieniu jak najogólniejszych wymagań, — doprowadzić do ustalenia norm przyjętych przez większość członków komisji.

Mając do rozporządzenia w łonie komisji siły fachowe, praca została podzielona i poszczególne działy były opracowywane przez poszczególnych ludzi. Długa ta praca, trwająca blisko dwa lata, doprowadziła w rezultacie do opracowania szeregu norm, które zaczniemy podawać do wiadomości w dziale Instytutu Gospodarstwa Domowego pisma „Pani Domu"

Należy zaznaczyć, że prace komisji poszły nie tylko w kierunku ustalenia typów i wymiarów poszczególnych obiektów, lecz również w kierunku czysto praktycznych wskazówek, dotyczących sposobu szycia, ilości i szerokości użytego materiału, wykończenia itp.

Należało nie tylko postawić wymagania co do wymiarów znormalizowanych przedmiotów, lecz również podać wskazówki jak należy szyć, by najoszczędniej wyzyskać materiał, jakiego użyć materiału do szycia, jakiej szerokości, a nawet jakich ciężarów puchu i pierza w lepszym i gorszym gatunku należy użyć przy wyrobie kołder, poduszek i jaśków.

W ten sposób opracowane zagadnienie byłoby wykorzystane nie tylko w produkcji masowej, lecz służyłoby indywidualnie każdej gospodyni domu, dostarczając jej gotowe wzory, według których mogłaby sama u siebie w domu wykonać każdą sztukę pościeli czy bielizny pościelowej.

Opracowane normy są już ogłoszone w urzędowym piśmie Polskiego Komitetu Normalizacyjnego — „Wiadomości Polskiego Komitetu Normalizacyjnego", lecz od formalnego podania do wiadomości publicznej do realizacji, t. j. do momentu kiedy normy wejdą w życie, droga bywa nieraz bardzo daleka. Przyśpieszenie tego procesu, co niewątpliwie leży w interesie wszystkich, których ten problem dotyczy, zależy w pierwszym rzędzie od gospodyni domu. Jako odbiorca, pani domu, **żądając pościeli czy bielizny pościelowej znormalizowanej, szyjąc sama lub zamawiając pościel i bieliznę pościelową według wymiarów znormalizowanych zmusi w krótszym lub dłuższym czasie wytwórcę do zastosowania się do jej wymagań**, wykazując mu jednocześnie jego własną korzyść wynikającą z wyrabiania rzeczy znormalizowanych.

Naturalnie właściwy rezultat będzie osiągnięty tylko przy masowej akcji, wówczas gdy możliwie największa ilość gospodyń domu przystąpi do propagowania wyrobu pościeli i bielizny pościelowej znormalizowanej, gdyż tak jak w pojęciu „normalizacja" tkwi pojęcie powszechności, tak tylko przy powszechnej organizacji i propagandzie normalizacja może mieć rację bytu.

mgr. Wanda Czapska
Przewodnicząca Komisji Normalizacyjnej
Instytutu Gosp. Domowego.

Normalizacja w gospodarstwie domowym

Normy opracowane przez Instytut Gospodarstwa Domow. dla Polskiego Komitetu Normaliz. przy Min. Przem. i Handlu.[1])

Łóżka metalowe

Gospodarstwo domowe — PN D-350 Projekt

b

l

Wymiary siatki w mm

Typ	I	II	III	IV (dziecinne)
l	1950	1900	1800	1500
b	950	800	750	700

Podane wymiary dotyczą długości i szerokości wewnętrznej łóżka, określając tym samym długość i szerokość siatki łóżka metalowego. Według przyjętego przez Polski Komitet Normalizacyjny znakowania długość wewnętrzną łóżka oznaczono literą l (od słowa Länge) zaś szerokość — literą b (od słowa Breite).

Opracowane normy klasyfikują łóżka według czterech typów.

Typ I. Łóżko największe, przeznaczone do użytku prywatnych mieszkań, hoteli, sanatoriów oraz wszędzie tam, gdzie wymagane jest łóżko wygodne, a powierzchnia pomieszczenia pozwala na zastosowanie łóżka o tych wymiarach.

Typ II. Łóżko mniejsze, krótsze i węższe od łóżka typu I-go, dostosowane jest do wymiarów małych mieszkań oraz do skromniejszych warunków jakie posiadają tańsze hotele czy pensjonaty.

Typ III. Łóżko najskromniejsze, przeznaczone przeważnie dla młodzieży, może być zastosowane we wszelkiego typu schroniskach, bursach czy internatach oraz tam, gdzie duże skupienia powodują znaczne ograniczenia miejsca.

Typ IV. Łóżko przeznaczone dla dzieci starszych; może być zastosowane zarówno w bursach szkolnych jak i w mieszkaniach prywatnych.

Prześcieradła

Gospodarstwo domowe — PN D-372 Projekt

Wymiary w mm

Typ	I	II	III
Długość . .	2400	2200	2000
Szerokość .	1600	1400	1100
Dla łóżka o wymiarach	1950×950	1900×800 1800×750	1500×700

Materace pojedyńcze

Gospodarstwo domowe — PN D-360 Projekt

Wymiary w mm

Typ	I	II	III	IV
Długość . . .	1950	1900	1800	1500
Szerokość . . .	950	800	750	700
Ciężar materaca z włosia . . .	12 kg	10 kg	9 kg	6 kg
Ciężar materaca z trawy morskiej .	15 kg	12 kg	12 kg	8 kg

Wymiary materaców są identyczne z wymiarami znormalizowanych łóżek metalowych.

Materace trzypoduszkowe

Gopodarstwo domowe — PN D-361 Projekt

b

l_1

Materac składa się z 3 poduszek o podanych wymiarach

Wymiary jednej poduszki w mm

Typ	I	II	III
l_1	680	650	620
b	950	800	750
Ciężar materaca trzypoduszkowego z włosia .	13,5 kg	12 kg	10 kg
Ciężar materaca trzypoduszkowego z trawy morskiej . . .	18 kg	15 kg	12 kg

b — szerokość materaca, odpowiadająca wewnętrznej szerokości łóżka

l_1 — długość każdej pojedyńczej poduszki, stanowiąca jedną trzecią wewnętrznej długości łóżka.

Opracowano normy materaców trzypoduszkowych tylko dla pierwszych trzech typów łóżek.

Dla łóżka dziecinnego poprzestano na znormalizowaniu materaca pojedyńczego, ze względu na małą powierzchnię łóżka.

---

[1]) Podane wyciągi z norm Polskiego Komitetu Normalizacyjnego mogą być przedrukowane tylko za zgodą Polskiego Komitetu Normalizacyjnego, Warszawa—Rakowiecka 4. Poprzednie komunikaty o normalizacji w gosp. dom. patrz Nr 1, 7 i 9/1937 r.

PODZIĘKOWANIE

Zarząd Instytutu Gospodarstwa Domowego składa serdeczne podziękowanie Oddziałom Związku Pań Domu w Częstochowie, Lublinie, Łęczycy, Poznaniu i Rawie Mazowieckiej za opodatkowanie się dobrowolne i nadesłanie składek na fundusz rozbudowy doświadczalni Instytutu Gosp. Domowego, przyczyniając się w ten sposób do zrealizowania planów Instytutu.

Koniec działu Instytutu Gospodarstwa Domowego

Drzwi i okna przed zimą

Zwykle dopiero w miesiącach jesiennych w obawie przed chłodami zimowymi zaczynamy myśleć o uszczelnianiu okien. Tymczasem stałe coroczne uszczelnianie okien zabezpieczyłoby nas w zimie od chłodów zimowych, a w lecie od kurzu ulicznego i hałasu. Uszczelnianie okien jest łatwiejsze, jeśli zawsze się dbało o prawidłowe zamykanie ich, o niepozostawianie otwartych podczas deszczu, gdyż stale niedomykane paczą się i nie stykają dokładnie z ramami.

Przed przystąpieniem do właściwego uszczelniania należy sprawdzić czy szyby są dobrze okitowane i w razie zauważonych braków — okna na nowo lub częściowo okitować. Jest to warunek niezbędny. Potem należy szyby wymyć, ramy wyszorować i przystąpić do uszczelniania w sposób przez siebie wybrany. Uszczelniamy okna wewnętrzne, aby uchronić się przed zamarzaniem szyb podczas silniejszych mrozów. Należy pamiętać przy tym o konieczności wietrzenia mieszkań zimą, więc wszystkie lub choćby dwa okna umożliwiające wietrzenie na przestrzał zabezpieczamy w taki sposób, aby można je było otwierać bez trudności.

Mamy do dyspozycji kilka sposobów uszczelniania okien, które kolejno omówimy.

1. Uszczelnianie wałeczkami waty dokonujemy w ten sposób, że zwilżone wodą wałeczki, dobrze nagumowane, przyklejamy do rowka framugi. Do przyklejenia użyć możemy również krochmalu lub klajstru z mąki, smarując futrynę pędzelkiem. Użyte do tego celu mydło szare zniszczyłoby farbę olejną. Należy pamiętać o tym, że okno musi pozostać otwarte aż do czasu wyschnięcia kleju czy gumy.

2. Niezbyt rozpowszechniony, choć bardzo skuteczny, jest sposób uszczelniania kitem. Z miękkiego kitu formuje się cienki wałeczek i wciska się go w rowek futryny, po czym należy go posypać kredą w proszku. Okno zamykamy powoli. Przy tej czynności nadmiar kitu zostanie wyciśnięty, poczem usuwamy go łatwo. Otworzywszy okno zauważymy, że w miejscach, gdzie ilość kitu była wystarczająca — kredy nie ma, bo przylgnęła do ramy okiennej. Tam zaś, gdzie kitu było za mało, kreda pozostała, wskazując że w tych miejscach trzeba kitu jeszcze dodać i zrobić tę samą próbę ze śladami kredy. Powtarzamy tę czynność parę razy, aby mieć zupełną pewność, że warstwa kitu była dostatecznie gruba i gwarantuje ochronę przed zimnem i wiatrem.

3. Skuteczny, lecz dość kosztowny i wymagający mocnej konstrukcji futryn i ram okiennych, jest sposób uszczelniania za pomocą wstążki metalowej. Uszczelnienie to musi być przeprowadzone przez specjalistę. Jest jednak trwałe, pozwala na otwieranie okien i wystarcza na szereg lat.

4. Uszczelnianie gumą jest tańsze i w związku z ulepszeniem produkcji gumowej w Polsce możemy być pewne, że zarzut wykruszania się — będąc coraz mniej aktualny — niedługo stanie się nieistotnym. Obecnie są wyrabiane gumowe paski opatrzone z jednego brzegu wałeczkiem. Płaski brzeg paska przybijamy do futryny gwoździkami z szerokimi łebkami, zostawiając wałeczek jak wypustkę od strony zewnętrznej. Elastyczny, pusty w środku wałeczek gumowego paska ugina się po zamknięciu okna i przylega ściśle do ram.

Jeżeli trzymamy na oknach rośliny doniczkowe, a nie jesteśmy pewni czy okno jest dostatecznie szczelne, chronimy kwiaty przed szkodliwym działaniem zimowego powietrza, kładąc na parapet pod doniczki materacyk z odpowiadającej umeblowaniu tkaniny, wypchany trocinami lub piaskiem, a wystający ponad ramę okienną. Można również umieścić doniczki w specjalnej podstawce drewnianej o jednej ściance wyższej lub w płaskim pudełku, którego wieczko otwarte zasłania doniczki od strony okna (patrz ilustracja obok).

Oprócz okien czekają jeszcze na zabezpieczenie drzwi od balkonów i drzwi zewnętrzne sionek, kuchni itd. Pamiętajmy podczas ich uszczelniania o prawie fizycznym, że wymiana powietrza zimnego z zewnątrz i ciepłego od wewnątrz odbywa się w ten sposób, że zimne — cięższe wchodzi dołem, a ciepłe — lżejsze wychodzi górą. Ważniejsze jest zatem dobre opatrzenie dolnych części drzwi. Między podwójne drzwi balkonowe włożyć możemy dopasowane worki-poduszki z sianem lub trocinami czy kulkami gazetowego papieru. Mogą one sięgać aż do szyb. Futryny drzwi zewnętrznych opatrzyć możemy paskami wojłoku czy filcu. Drzwi wejściowe obija się całe wojłokiem lub uszczelnia paskami, na wsi stosuje się warkocze ze słomy. Podczas przybijania pasków szerokich na 2—3 cm do futryny pamiętajmy o tym, by wystawały nieco poza brzeg futryny, gdyż tylko wtedy chronią rzeczywiście przed dostępem zimnego powietrza.

Nawet najlepiej uszczelnione otwory mieszkań, jak okna i drzwi, nie uchronią nas przed marznięciem nóg, jeżeli podłogi są zimne (mieszkania parterowe, nad bramą itp.). Zabezpieczy nas przed tym dywan, jeżeli położymy pod niego grubą warstwę gazetowego papieru.

Na zakończenie nasuwa się uwaga: mieszkanie dobrze uszczelnione jest pozbawione naturalnej, automatycznej, „mimowolnej" wentylacji. Dla zachowania odpowiedniej ilości tlenu, szczególniej w mieszkaniach małych, należy je dobrze wietrzyć, otwierając okna na przestrzał. Nie stracimy przez to nic na opale, gdyż powietrze lepiej się nagrzewa w pokojach dobrze wietrzonych.

K. A.

Materacyk i skrzynka dla ochrony roślin przed zimnem



Z książek nadesłanych

Maria z Colonna Walewskich Wielopolska. „Obyczaje towarzyskie". Państw. Wyd. Książek Szkolnych we Lwowie. Rok 1938. Str. 207. Cena zł 3.60.

Książka Marii z Colonna Walewskich Wielopolskiej „Obyczaje towarzyskie" przeznaczona jest przede wszystkim dla tych, którym dom rodzinny nie mógł albo nie umiał wpoić zasad tzw. dobrego wychowania, a którym ten brak znajomości kodeksu towarzyskiego daje się nieraz boleśnie we znaki. Książka daje przegląd przyjętych i uznanych za poprawne zwyczajów dotyczących życia domowego, zachowania poza domem, wizyt i przyjęć, strojów, korespondencji, telefonów i wystąpień oficjalnych.

Napisana zajmująco, gładko i z humorem może być pożyteczną lekturą i dla tych, którym wprawdzie obowiązujące zwyczaje i prawa towarzyskie są znane, ale którzy zechcą według jej paragrafów skontrolować swe pojęcia i zrobić rachunek sumienia, czy w praktyce nie nazbyt łatwo i z błahych powodów rozgrzeszają się z obowiązków punktualności, odpowiadania na zaproszenia i listy, poszanowania cudzego czasu i uczuć.

Przepisy savoir vivr'u są ujęte w książce pani Wielopolskiej w sposób głębszy; autorka ukazuje ich sens istotny i moralną wartość. Wszystkie bowiem obyczaje towarzyskie mają na celu ułatwienie nam obcowania z bliźnimi w taki sposób, abyśmy się wzajemnie nie ranili, nie nudzili, abyśmy umieli w sposób właściwy wyrażać wzajemną ludzką życzliwość, świadczyć dobrze pojętą gościnność i okazywać względy dla cudzej wrażliwości.

Tak pojęte „dobre wychowanie" przestaje być zbiorem formalnych kanonów, a wiąże się ściśle z problemami wychowania moralnego i intelektualnego. Szczególnie jasno występuje to w rozdziałach poświęconych dziecku w domu. Wpajanie dziecku zasad gościnności, delikatności, nieegoistycznego stosunku do towarzyszy zabawy, uprzejmości dla służby, szacunku dla autorytetu nauczycieli i szkoły — to wszystko są sprawy, w których wychowanie towarzyskie nierozdzielnie łączy się z moralnym. W rozdziale o rozmowie towarzyskiej autorka podkreśla, że przygotowanie formalne nie wystarczy, o ile nie umiemy do rozmowy wnieść własnych walorów, zdobytych dzięki wykształceniu, lekturze i zainteresowaniom.

Książka wydana przez Państwowe Wydawnictwo Książek Szkolnych we Lwowie może oddać usługi kobietom — paniom domu, w których rękach jest wychowanie młodzieży i od których zależy w wielkiej mierze poziom życia domowego i towarzyskiego.

Maria Skibniewska.

Maria Ankiewiczowa — Racjonalne wychowanie dziecka do lat 7. Wydawnictwo M. Arcta w Warszawie, rok 1938, stron 149. Cena zł 3.60.

Książka zawiera szereg uwag dotyczących pielęgnacji niemowlęcia oraz wychowania dziecka w wieku przedszkolnym. Autorka przede wszystkim uwzględnia wychowanie fizyczne, troskę o zdrowie i związaną z nim sprawę ubrania, snu, jedzenia. Na podstawie podanych przez autorkę informacji — każda matka może zdobyć niezbędne wiadomości jak i w co dziecko ubrać, jak urządzić dziecięcy pokój, jakie kupować zabawki, jak organizować dzień dziecka, jak je pielęgnować gdy jest chore. Liczne ilustracje są doskonałym uzupełnieniem treści.

W szeregu rozdziałów autorka porusza również zagadnienie wychowania, dotyczące udziału dziecka w życiu rodziny, charakteru, wychowawczej roli sportów, zabaw itp.

Nie dawałabym może książce podtytułu: „zasady normalizacji współżycia matki i dziecka"... Odda ona jednak niezawodnie duże usługi młodym matkom, którym macierzyństwo wydaje się kompleksem ciężkich obowiązków „ponad siły", gdyż przystępują do nich bez odpowiedniego przygotowania.

Z. B.

Bolesław Olszewicz. OBRAZ POLSKI DZISIEJSZEJ. Fakty. Cyfry. Tablice. Str. 8 + 255 z 20 mapkami i figurami w tekście oraz 2 mapami i 3 tablicami poza tekstem. W barwnej obwolucie A. Wajwóda. Wydawnictwo M. Arcta, Warszawa, 1938. Cena zł 8.—.

Treść książki odpowiada tytułowi; jest to rzeczywiście obraz współczesnego Państwa Polskiego w umiejętny sposób i nader przystępnie przedstawiony. Całość została podzielona na cztery zasadnicze części: I Kraj, II Ludność, III Administracja, IV Gospodarka. Każda z nich oparta jest na najnowszych i najaktualniejszych źródłach, np. w rozdziale poświęconym żegludze morskiej podano szczegóły o statkach polskich będących w budowie, podobnie w rozdziale o kolejach żelaznych — o liniach jeszcze nie ukończonych.

Praca dra Olszewicza różni się od szeregu innych książek traktujących o naszym kraju. Wyróżnia się z pośród nich nie tylko swą aktualnością, ale przede wszystkim układem i sposobem przedstawienia zagadnień i to zarówno pod względem rzeczowym, jak i graficznym.

Mimo odpowiedniego poziomu książka jest przystępna. Odda też niewątpliwe usługi zarówno politykowi, publicyście, urzędnikowi, nauczycielowi, uczniowi jak i każdemu „szaremu" obywatelowi Rzeczypospolitej.

W. Dobrzańska

Ostatnie prace w ogrodzie

Przed nadejściem zimy jest cały szereg zabiegów, które muszą być wykonane na terenie naszych ogródków, a więc: późne jesienne siewy; zasilenie krzewów i bylin; zabezpieczenie delikatnych roślin przed mrozami; wybór i zabezpieczenie miejsca pod inspekty; przeniesienie pod dach tych kłączy i cebulek kwiatowych, które nie zimują w gruncie; uprzątnięcie z ogrodów i werand ławek, skrzyń kwiatowych, palików, skrzyń inspektowych; zgromadzenie, również pod dachem, wszystkich narzędzi ogrodniczych, oddzielając te, które wymagają naprawy.

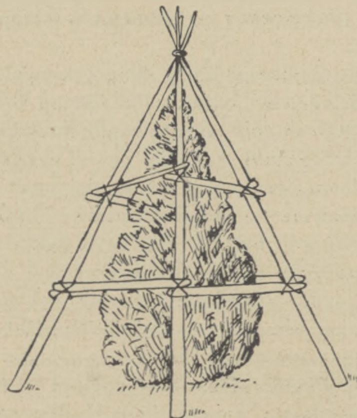
Niejeden z wymienionych punktów wymaga omówienia Zastanówmy się zatem nad nimi po kolei:

Siewy jesienno-zimowe. Znane i praktykowane w ogrodownictwie siewy jesienne były do niedawna stosowane w małym zakresie. Marchew, buraki, pietruszka, szpinak i... kropka. Dzisiaj, na podstawie doświadczeń przeprowadzanych przez fachowców, późny siew jesienny wykonywany u „progu pierwszych mrozów" bywa stosowany w szerokim zakresie i z doskonałymi wynikami. Sieje się zatem przed zimą wszystkie warzywa odporne na wiosenne chłody, wszystkie te, którym wczesne wzejście wiosną sprzyja dla poprawnej wegetacji.

Wcześniejszy zbiór ma pierwszorzędne znaczenie przede wszystkim przy plantacjach handlowych, ale i w ogródku „na własny użytek" nie należy go bagatelizować; zapewnia nam bowiem świeże warzywa w okresie, gdy są one najdroższe. Wczesny zbiór pozwala przy tym na uprawianie poplonów np. fasolek szparagowych, groszku cukrowego oraz na wyzyskanie ziemi przeznaczonej pod truskawki, poziomki, czy krzewy owocowe.

Technika siewów przedzimowych polega przede wszystkim na uprawieniu, zasileniu i przygotowaniu pod siew zagonków, które w tym stanie pogotowia oczekują właściwego momentu. Ten „właściwy moment" jest podstawą powodzenia. Siew powinien być wykonany przed nadejściem mrozów, jednak możliwie późno, aby nasiona nie zdążyły zakiełkować przed zimą. Co można wysiewać przed zimą? W pierwszym rzędzie marchew, pietruszkę, buraki, szpinak, szczaw; poza tym cebulę, czosnek, mak, koper, słoneczniki, rzodkiewkę i sałatę na pierwszą rozsadę; z kwiatów wszystkie sezonowe hodowane w gruncie. Doświadczenie uczy, że „wysiewki" kwiatów, nawet zasadniczo wysiewanych w inspekcie, a dopiero z inspektu przenoszonych do gruntu, dają przy siewie zimowym w gruncie, doskonałe, silne sadzonki. Za przykład niech posłużą, chociażby werbena, tytonie ozdobne, kochia, nagietki, maciejki, których siła wzrostu i kwitnienia oraz intensywność zabarwienia wzmagają się znacznie po przezimowaniu nasion w ziemi, a co za tym idzie — wczesnym kiełkowaniu.

Zasilanie krzewów i bylin. Krzewy ozdobne, krzewy owocowe, pnącze oraz byliny należy późną jesienią zasilić kompostem, lub bardzo dobrze przegniłym drobnym nawozem, po uprzednim oczyszczeniu ziemi. Nawóz rozrzuca się cienką warstwą i przekopuje płytko z ziemią, nie naruszając korzeni roślin.



Zabezpieczenie delikatnych roślin przed mrozami. Zabezpieczenia wymagają niektóre byliny i rośliny cebulkowe, które należy przykryć warstwą gałązek iglastych i suchymi liśćmi. Przykrycie roślin cebulkowych obornikiem równocześnie zabezpiecza przed mrozem i zasila dzięki wypłukiwaniu pożywek przez opady atmosferyczne. [1]) Delikatne krzewy ozdobne, róże, młode pnącza, winorośl, drzewka brzoskwiń, moreli i delikatniejsze odmiany koniferów zabezpieczamy dwojako: u mniej delikatnych wystarczy przykrycie ziemi w promieniu ukorzenienia, dając warstwę suchych liści lub nawozu i owinięcie pnia słomą. Wybitnie delikatne będą wymagały całkowitego osłonięcia, co stosuje się zazwyczaj u drzew i krzewów młodych. Jako materiał do takiego osłonięcia służą gałęzie iglaste i słoma. Przed opakowaniem związuje się ciasno gałęzie, kładąc pomiędzy nie drobno cięte gałązki jałowca dla zabezpieczenia przed myszami, wyrządzającymi poważne szkody. Ziemię dokoła przykrywa się warstwą nawozu albo suchych liści, po czym opakowuje się na zewnątrz roślinę prostą słomą i pokrywa ją gałęziami iglastymi ze względów czysto dekoracyjnych. Chcąc uniknąć naruszenia opakowania przez wiatry umacniamy je, obudowując rodzajem namiotu z listewek drewnianych, do których przymocowuje się okrycie. Sposób obudowania wskazuje zamieszczony rysunek.

Wybór miejsca pod inspekt wiosenny zarówno jak i pod rozsadnik (t. j. grządkę o południowej wystawie, osłoniętą przed wiatrami, na której wysiewa się rozsady warzywne i kwiatowe) musi być dokonany przed zimą, a to w celu zabezpieczenia ziemi przed zamarznięciem. Teren, o którym mowa powinien być nakryty grubą warstwą suchych liści albo słomiastego nawozu, aby ziemia pod tym przykryciem nie zamarzła i była w każdej chwili gotowa do wykonania wiosennych robót. Pod inspekt i rozsadnik najlepiej jest przeznaczyć jeden kawałek ziemi (koniecznie wystawiony na południe) i ogrodzić go płotkiem chruścianym dla zabezpieczenia przed wiatrami i szkodnikami (zwierzęta domowe).

---

[1]) Zasady zabezpieczania bylin, roślin cebulkowych, kłączy i róż przed mrozami podane były w zeszycie 18 1938 r. na str. 344 i w zeszycie 20/1938 r. „Pani Domu" na str. 389.

GŁODNEGO NAKARMIĆ

to hasło rozpoczynającej się

POMOCY ZIMOWEJ

Wszyscy, którzy pracują i zarabiają niech pośpieszą z pomocą rodakom pozbawionym pracy.

Ze społecznej niwy

Maleńka Dania coraz bardziej wysuwa się na przodujące miejsce w zakresie polityki społecznej. Oto jej ostatnie osiągnięcia z tej dziedziny.

I.

W maju 1937 r. Dania zdobyła się na wielki, sprawiedliwy akt poprawy losu najnieszczęśliwszych dotąd dzieci — dzieci nieślubnych.

W przedmowie do ustawy, regulującej stosunki rodzinne pomiędzy rodzicami a dziećmi, zaznaczono, że statut dziecka nieślubnego jest przeniknięty duchem niezbitej zasady — iż stosunek dziecka do rodziców jest zawsze jednakowy, niezależnie od tego czy się urodziło jako ślubne, czy też jako nieślubne.

Stąd w nowej ustawie dziecko nieślubne zdobywa trzy zasadnicze prawa: prawo do wyboru nazwiska ojca lub matki, równe prawa do dziedziczenia po ojcu i matce i prawo do uzyskania wiadomości kim jest ojciec lub matka.

Wybór nazwiska na razie jest pozostawiony matce, ale między 18 a 22 rokiem dziecku przysługuje prawo zmiany nazwiska.

Każda matka nieślubna jest zobowiązana pod karą grzywny złożyć zeznania odpowiednim władzom — kto jest ojcem jej dziecka.

Oddawna uboga matka nieślubna lub porzucona miała prawo zwrócenia się do swojej gminy z prośbą o wypłacanie jej pensji alimentarnej. I gmina, a nie ona, rewindykowała te sumy od ojca lub męża. W nowym prawie przepisy te zostały zaostrzone tak dalece, że względem ojców, uchylających się od obowiązku alimentarnego, można zastosować nawet karę więzienia.

W nowym prawie utrzymanie dziecka nieślubnego należy do wspólnych obowiązków matki i ojca. Stąd pensja alimentarna nie jest określana jak dotychczas w stosunku do położenia materialnego matki, ale proporcjonalnie do dochodów obojga rodziców. Jeśli więc dziecko pozostaje pod opieką matki, ojciec będzie musiał jej zwracać swą należną część. W odwrotnym zaś wypadku — wymiar jest zastosowany nieco niższy z uwagi na to, że kobiety zazwyczaj mają niższe zarobki od mężczyzn.

Pensja, wypłacana ubogim matkom przez gminę, ma ustalone pewne maximum, którego gmina przekroczyć nie może. Mogą one jednak starać się o dodatkowe pensje alimentarne od ojców. W wypadku kiedy ojciec jest znacznie zamożniejszy od matki, specjalny opiekun czuwa nad tym, żeby matka zużywała całą pensję alimentarną na potrzeby dziecka. Dotychczas obowiązki ojca nieślubnego ograniczały się li tylko do obowiązku alimentarnego. W nowym prawie po ustaleniu ojcostwa dziecko nieślubne nabywa względem ojca prawa jednakowe z jego dziećmi ślubnymi. Kiedy zaś nie udało się ustalenie ojcowstwa, wówczas dziecko nieślubne zachowuje stosunki rodzinne tylko względem matki. Nowa ustawa jest wzorowana na prawie obowiązującym w Norwegii już od 1915 roku. W dyskusji nad nową ustawą wyrażano obawę, że godzi ona w rodzinę. Jednak przeważyło zdanie tych, którzy twierdzili, że jest to jedyna droga prowadząca do podniesienia poziomu odpowiedzialności mężczyzny — ojca, a tym samym i do zmniejszenie liczby dzieci nieślubnych.

II.

Po 15 latach propagandy znaczenia gospodarstwa domowego organizacjom społecznym udało się uzyskać w r. 1935 uchwałę parlamentu, mocą której została powołana do życia Duńska Rada Ekonomiki Domowej. W skład jej wchodzi 9 członków mianowanych przez Ministerstwo Spraw Wewnętrznych, 5 delegatów organizacyj społecznych i jeden — Ministerstwa Zdrowia Publicznego.

Duńska Rada Ekonomiki Domowej współpracuje stale z instytucjami, zajmującymi się higieną, żywieniem, techniką gospodarstwa domowego itd. Ponadto przeprowadza badania naukowe, dąży do podniesienia wartości produktów nabywanych przez gospodynie, wreszcie wydaje miesięcznik, poświęcony zagadnieniom gospodarstwa domowego.

Ostatnio z inicjatywy Rady ukonstytuował się Komitet, złożony z delegatek Związku Pań Domu i Unii Pomocnic Domowych, w celu opracowania memoriału, uzasadniającego konieczność uznania przez czynniki oficjalne pracy pań domu oraz pracy służby domowej za pracę zawodową. Memoriał ten został doręczony Ministrowi Spraw Wewnętrznych w początku roku 1938. Zostały w nim wysunięte propozycje, aby w pracy domowej obowiązywały takież same ściśle określone przepisy, jak to ma miejsce w pracy przemysłowej, a wszelkie konflikty były załatwiane drogą orzeczenia specjalnego urzędu.

W sprawie wykształcenia zawodowego pomocnic domowych nie osiągnięto porozumienia i dlatego wysunięto

dwie propozycje: Unia Pomocnic Domowych uważała, że wystarczy — I rok służby w domu prywantym i pół roku nauki w szkole gospodarstwa domowego, natomiast Związek Pań Domu uważał ten czas za niewystarczający i żądał 3 lat służby w domu prywatnym i pół roku nauki w szkole, albo też uczęszczania przez 3 lata raz w tygodniu na kursy gospodarstwa domowego.

Sprawa kontraktów zbiorowych w dziale służby domowej jeszcze nie dojrzała w Danii. Według opinii Komitetu na razie wystarczą kontrakty typowe, które zresztą w równej mierze mogą zapewnić służbie domowej korzystne warunki pracy. A to z czasem doprowadzi do ostatecznej poprawy warunków pracy zawodowej na odcinku gospodarstwa domowego.

H. S.

O czasie...

Gdy składano życzenia 80-letniemu Edisonowi, wyrażając mu pragnienia, aby żył conajmniej 100 lat, odpowiedział: „Już przeżyłem lat 120, gdyż pracuję zawsze na dwie zmiany. Wprawdzie czynią to i inni, lecz drugą zmianę poświęcają grze w pokera".

* * *

Były prezydent Rzpl. Francuskiej Doumergue, który jest wzorem pracowitości i zabiegliwości, powiedział w mej obecności: „Gdy pojawiły się prace Taylora, nabyłem książkę, by poznać się z treścią nowej nauki, zwanej naukową organizacją. Po przeczytaniu jej przyszedłem jednak do przekonania, iż system Taylora może być tylko zastosowany w przedsiębiorstwach przemysłowych. Ponieważ żadnego przedsiębiorstwa nie prowadziłem, odłożyłem książkę na bok. Zastanowiwszy się jednak następnie głębiej nad istotą tayloryzmu, przyszedłem do wniosku, iż każdy człowiek jest pewnego rodzaju przedsiębiorstwem, posiadającym dochody i wydatki; dysponuje też walorami, które umiejętnie wykorzystane, mogą mu przynieść wielkie korzyści. Zła gospodarka natomiast narazić go może na straty.

Pod wpływem treści książki Taylora rozpocząłem obserwację wszystkich moich czynności i stwierdziłem, iż mógłbym daleko więcej dokonać, gdybym usprawnił moje poczynania. Rozpocząłem od usprawnienia ubierania się, stopniowo usprawniając wszystkie czynności. Jeżeli w życiu moim zdołałem zdziałać co dobrego dla ojczyzny, to w głównej mierze zawdzięczam to zastosowaniu nauki Taylora w wykorzystaniu czasu i radzę wszystkim to czynić".

* * *

Gdy H. Emerson, amerykański inżynier wydajności, odwiedził Polskę i zaproszony przemawiał przez radio warszawskie, powiedział co następuje: „Przybyłem z kraju, gdzie oszczędność czasu jest podstawą dobrobytu narodu. Dobrobyt ten jest w Stanach Zjednoczonych Am. Północnej tak znaczny, iż pozwala na wielkie nawet marnotrawstwo dobr i materiałów. Poznawszy obecnie społeczeństwo polskie, podziwiam w nim oszczędność stosowaną w materiałach (przenicowywanie ubrań etc.), przy jednoczesnym niedocenianiu czasu. Gdyby Polacy talent oszczędności materiałów zastosowali i do czasu, osiągnęliby dobrobyt przewyższający amerykański".

Cytaty z broszury Piotra Drzewieckiego: „Najcenniejszy skarb w życiu człowieka", wyd. Ligi Pracy, Warszawa 1937/38.

Zdrowie narodu a choroby weneryczne.

Polskie Towarzystwo Higieniczne w Warszawie organizuje cykl odczytów na powyższy temat. Odczyty w listopadzie odbędą się w sali Towarzystwa Higienicznego, ul. Karowa 31 o godz. 20.15 w terminach następujących:

dnia 2.XI.1938 r. Dr Edward Borkowski:
„Choroby weneryczne wśród młodzieży".

dnia 9.XI.1938 r. Dr Leon Wernic:
„Choroby weneryczne a małżeństwo".

dnia 16.XI.1938 r. Dr Leon Wernic:
„Choroby weneryczne a małżeństwo".

dnia 23.XI.1938 r. Dr Jan Goćkowski:
„Choroby weneryczne wśród poszczególnych zawodów".

dnia 30.XI.1938 r. Dr Stanisław Kapuściński:
„O zaraźliwości kiły".

Cena biletu wstępu 50 gr. Dla młodzieży akademickiej wstęp bezpłatny.

Ze względu na powagę zagadnienia, stanowiącego prawdziwą groźbę dla zdrowia społeczeństwa, należy spodziewać się, że cyklem tych odczytów zainteresują się szerokie rzesze matek oraz dorosła młodzież.

Kasza „na jarzynę"

Na obiad do pieczeni ciągle jeszcze pokutuje w wielu domach kasza lub kluski „na jarzynę". Gdy nie ma pod ręką jakiejś sałaty, pomidorów lub ogórków lub gdy nie cieszą się one uznaniem domowników, różne pieczenie i kotlety pojawiają się w towarzystwie kaszek w tym przeświadczeniu, że pełnią one rolę jarzyny.

Zobaczmy, czy można w ten łatwy i tani sposób pozbyć się kłopotu i czy kaszka krakowska lub manna na gęsto, względnie drobno pokrajany makaron mogą zastąpić „prawdziwą" jarzynę.

Głównym składnikiem kasz i innych potraw mącznych jest skrobia, natomiast jarzyny, z wyjątkiem ziemniaków i nasion strączkowych, są w nie ubogie. Skrobia związana jest zawsze z fosforem, fosfor ten odszczepia się w ustroju jako kwas fosforowy i krąży we krwi nim wydali się z moczem; skrobia należy więc do pokarmów kwasotwórczych, podobnie jak białko, które dostarcza siarki do wytworzenia kwasu siarkowego.

Jarzyny — przeciwnie — mają przewagę zasad nawet wtedy, gdy są kwaśne w smaku. Kwasy te bowiem spalają się przeważnie w ustroju bez reszty i wydalają jako woda i dwutlenek węgla, zasady zaś pozostają. Jarzyny więc z nielicznymi wyjątkami są zasadotwórcze.

Kasze i inne pokarmy mączne, zwłaszcza z pełnego ziarna są znacznie lepszym źródłem magnezu niż wszystkie jarzyny.

Głównym składnikiem witaminowym produktów zbożowych są witaminy grupy B, głównym zaś składnikiem witaminowym warzyw jest witamina C, w mniejszym stopniu B, w jarzynach zaś zielonych i pomarańczowych — witamina A.

Czy więcę kaszka „na jarzynę", t. j. zastępująca jarzynę, ma rację bytu? Ależ niech Bóg broni! Nie tylko nie jest ona potrawą równorzędną jarzynom, ale można powiedzieć, że pod względem roli jaką odgrywa w pożywieniu jest zupełnym ich przeciwieństwem. [1])

Jeżeli jednak zgodzimy się z tym, że kasze nie są ani jarzynami, ani nawet ich namiastką, to nasuwa się pytanie, czy są odpowiednie jako jedyne towarzystwo dla mięs smażonych, duszonych czy pieczonych. Prawdę powiedziawszy — to nie bardzo. I kasze, i mięsa są pokarmami kwasotwórczymi; i kasze, i mięsa — zwłaszcza tłuste i podawane z tłustymi sosami — są potrawami wysoko kalorycznymi. Mięso potrzebuje uzupełnienia swych poważnych braków. Tymi brakami jest ogromne ubóstwo wapnia, zła przyswajalność żelaza zawartego w mięsie i ogromny brak witamin, zarówno pod względem ilości jak i jakości. Z wyjątkiem narządów wewnętrznych, zwłaszcza wątroby, mięso jest bardzo ubogie pod względem witaminowym.

Czy pokarmy mączne uzupełniają te braki? Wcale nie, są również ubogie w wapń i żelazo, pod względem witaminowym zaś przynoszą głównie witaminy B i to wtedy, jeżeli nie są zbyt dokładnie oczyszczone z łusek. Kaszka „na jarzynę" w świetle nowszych badań naukowych zbankrutowała więc zupełnie i musi ustąpić miejsca „prawdziwym" jarzynom! W wyjątkowych wypadkach, gdy zależy nam na uzyskaniu potrawy mięsnej wysokokalorycznej kasza lub kluski mogą występować jako dodatek do mięsa ale obok jarzyn, a nie zamiast nich.

M. Str.

[1]) Kasze są cennym i tanim produktem żywienia, wartość ich należy jednak wyzyskać inaczej nie w formie dodatku do potraw mięsnych, a podawać je z mlekiem, sosami jarzynowymi, np. pomidorowym czy ogórkowym, lub owocowymi, np. śliwkowym, względnie z jarzynami w postaci risotta, gołąbków itp. (Przyp. Red.).

JAK WYKORZYSTAĆ SEZON JARZYNOWY?

Obfitość i niska cena jarzyn w okresie jesiennym sprawia, że stajemy wobec zagadnienia w jaki sposób najkorzystniej przechować je na późniejszą porę. Szczególnie w mieście brak odpowiednich pomieszczeń, służących do przechowywania — powoduje częstokroć zmniejszenie konsumcji jarzyn z uszczerbkiem dla zdrowia wszystkich członków rodziny.

Aby do pewnego stopnia zaradzić tym brakom, podaję łatwy sposób przechowania części jarzyn w drewnianych beczułkach lub garnkach kamiennych w postaci kiszonek, przyrządzonych podobnie jak kwaszona kapusta. Ten sposób przechowywania jest z wielu względów korzystny, gdyż kiszonki:

1) zabierają bardzo mało miejsca,
2) są łatwe w przyrządzaniu i pewne co do trwałości,
3) zachowują przy tym pełną wartość odżywczą.

Jarzyna w ten sposób przechowana stanowi pożądany dodatek do mięs, mogący być w rozmaity sposób podany, najodpowiedniej jako zwykła sałata doprawiona przed podaniem cukrem, a kto lubi oliwą. Można też łączyć kiszonki z gotowanymi jarzynami i podawać z majonezem, z dodatkiem śmietany itp.

Wiadomo nam o tym, że specjalne znaczenie w żywieniu ma kwaszona kapusta, a tym samym i inne kiszone jarzyny, gdyż poza tym, że dostarczają błonnika i kwasu mlekowego, są zimą najtańszym źródłem witaminów (witamin C przeciwszkorbutowy), dostępnym dla szerokich mas.

Kwas mlekowy znajdujący się w kiszonkach pobudza trawienie, podnieca apetyt, zastępuje w wyżej wymienionych sałatach sztuczny dodatek kwasu octowego lub kwasku cytrynowego.

Przepis na kiszonkę jarzynową. Różnego rodzaju jarzyny z dodaniem cebuli, jabłek, rydzów, ogórków, pokrajać w paski (lub uszatkować na specjalnym tasle do jarzyn), układać warstwami jak kapustę, przesypując solą i korzeniami (na 1 kg jarzyn 1—2 dkg soli) w drewnianych beczułkach lub kamiennych garnkach. Wszystko to mocno ubijać drewnianą pałką. Nadmiar tworzącej się wody odlewać. Na wierzch dać warstwę soli, przycisnąć denkiem i kamieniem. Przechowywać kilka dni w ciepłym miejscu, a kiedy dostatecznie ukiśnie, wynieść do piwnicy lub chłodnej śpiżarni. Od czasu do czasu obmywać jak kapustę.

Maria Słomkówna.

ŁOPATKA DO NACZYŃ KUCHENNYCH

Ilustracja obok wyobraża praktyczną łopatkę do oskrobywania naczyń; może ona mieć duże zastosowanie w gospodarstwie domowym.

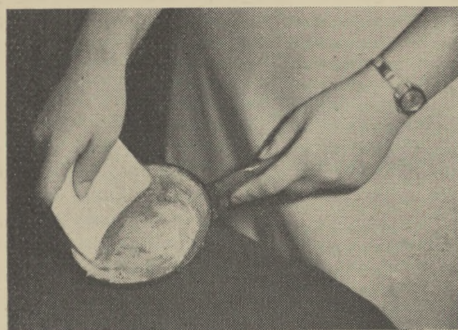
Przy wyrabianiu ciasta jest nieunikniona przywieranie jego cząstek do naczyń, w których się je wyrabia np. do niecek i misek; spora ilość żółtka z cukrem przylega również do ścian garnuszka, w którym się go ubija; do stolnic przyczepia się mąka i ciasto; do rondli — tłuszcz, sosy i jarzyny. Nawet ręce przed umyciem wymagają oskrobania z resztek wyrabianego ciasta.

Aby usunąć i dokładnie oskrobać te resztki używamy rozmaitych pomocniczych sprzętów jak np. łopatek gumowych w drewnianej obsadzie. Nie są one bardzo higieniczne, gdyż tłuszcze wsiąkają w szparę pomiędzy gumą i drzewem, a guma prędko kruszeje i łamie się. W braku odpowiedniego sprzętu używane są cienkie, blaszane łyżki albo tępa strona noża. Jedne i drugie niszczą powierzchnię oczyszczanych sprzętów i nie powinny być używane.

Łopatka, której rysunek podaję, jest higieniczna, idealnie czysta, nie ma żadnych załamań, daje się lekko zginać i dopasować do kształtu oczyszczanego naczynia; gładka i lśniąca daje się łatwo oczyścić; jest przy tym trwała i tania.

Oddziały Związku Pan Domu mogłyby nabywać arkusze białego celuloidu grubości ¾ mm i polecić blacharzom poprzycinać z niego skrobaczki podług wzoru i zaopatrywać swe członkinie na kursach i zebraniach w tani i praktyczny sprzęt.

M. Karczewska



Z arkusza celuloidu należy wykroić prostokąt 10 × 7 cm, zaokrąglając 2 rogi u jednego z dłuższych boków, otrzymamy wygodny kształt łopatki do zbierania resztek z naczyń.

Kolacje codzienne i proszone

Jarskie kolacje codzienne

I

Surówka z jabłek i kapusty słodkiej w majonezie, chleb. Pierogi leniwe z ziemniaków i sera z cukrem lub osłodzoną śmietaną. Herbata.

II

Omlet francuski ze szpinakiem i ziemniakami osmażanymi. Herbata, chleb szwedzki, owoce.

III

Kotlety z jarzyn mieszanych z sosem pomidorowym. Grahamki z masłem i siekanym szczypiorkiem, herbata.

IV

Selery gotowane zapiekane z groszkiem pod beszamelem. Chleb z masłem, rzodkiewki, herbata.

V

Prażucha z mąki pszennej lub gryczanej z serem i słoniną. Kompot-surówka z jabłek, winogron i pomarańcz. Herbata.

Kolacje proszone

VI

Bigos z kapusty słodkiej zakwaszony pomidorami i jabłkami. Zając „au fromage" w maladze z sosem cumberland. Suflet czekoladowy.

VII

Sałata śledziowa polana śmietaną. Sarna w dzikim sosie, ziemniaki „paille", sałata z kapusty czerwonej. Ptysie z kremem.

VIII

Pieczarki na muszelkach z mózgiem. Kuropatwy nadziewane na grzankach, sałata zielona lub rzymska z oliwą i musztardą. Owoce w galarecie.

S. Witkowska.

Przepisy

Pierogi leniwe z ziemniaków i sera

1 kg ugotowanych ziemniaków, 25 dkg białego sera, mąka, 1 jajo, sól, 4 dkg masła, cukier w mączce lub śmietana z cukrem i cynamonem.

Ziemniaki przecisnąć przez maszynkę i zmierzyć garnuszkiem mocno ugniatając. Następnie odmierzyć mąkę, licząc ½ objętości mąki lekko usypanej na 1 objętość ziemniaków. Ser przetrzeć przez sito lub przepuścić przez maszynkę. Ziemniaki, mąkę, ser wyłożyć na stolnicę, wbić jajo, osolić i wyrobić ciasto na jednolitą gładką masę. Wyrabiane ciasto podzielić na części, z których rękami maczanymi w mące formować podłużne wałeczki i krajać nożem ukośne kluski. Gotować na wodzie wrzącej, osolonej, pod przykryciem. Podawać dobrze osączone z wody polane masłem rumienionym. Osobno podać cukier w mączce lub osłodzoną śmietaną z cynamonem.

Z. Czerny.

Pieczeń sarnia w dzikim sosie

1 udziec lub comber sarni, 12 dkg słoniny, 5 dkg masła, 1 mała marchew, 1 pietruszka, 1 mały seler, 1 cebula.

Sos.

2 łyżki galaretki porzeczkowej, 2 łyżki wiśniowego soku sok z ½ cytryny, 1 łyżeczka karmelu, 2 goździki, 4 dkg mąki, ⅛ litra wina czerwonego.

Marynata.

Sok z 2 cytryn, ¼ litra wina czerwonego, 2 goździki, kawałek imbiru, pieprz, liście bobkowe.

Udziec lub comber wyżyłować, zalać wystudzoną marynatą i trzymać w chłodnym miejscu 3—5 dni, kilka razy odwracając. Po tym mięso wycisnąć z marynaty, osolić, ułożyć na brytwannie, posmarować masłem, pokryć plastrami słoniny i pokrajanymi jarzynami, wstawić do pieca

i upiec do miękkości, podlewając w miarę potrzeby wodą. Miękkie mięso pokrajać w plastry i zalać gorącym sosem na półmisku. Podawać z makaronem, purè z kasztanów, krokietami z ryżu lub zmieniaków, itp.

Sos. Jarzyny z pieczenia mięsa wraz z sosem zlać do rondelka (słoninę odłożyć), dodać galaretkę, sok wiśniowy i z cytryny, przetłuczone goździki, karmel, wino; podprawić mąką rozmąconą w zimnej wodzie i mieszając kilka razy zagotować, następnie przetrzeć przez sito, zlać z powrotem do rondelka, mocno zagrzać i polać mięso na półmisku.

Marynata. Zagotować wino z przyprawami, dodać sok z cytryny, ostudzić i zalać mięso.

Zając „au fromage"

1 duży i mięsisty comber zajęczy, 35 dkg jarzyn (marchew, cebula, pietruszka, seler) sól, 15 dkg słoniny.

Muss „au fromage"

10 dkg sera szwajcarskiego miękkiego, 12 dkg masła, 15 dkg wątróbki cielęcej, ⅓ szklanki śmietanki, musztarda, sok z cytryny, sól, cukier w mączce.

Galareta

2 szklanki mocnego rosołu, sos z pieczenia zająca bez tłuszczu, łyżka octu lub soku z cytryny, sól, odrobina cukru, 3—4 łyżek malagi lub madery (może być krajowa), karmel, 7—8 listków żelatyny, 2 białka.

Dekoracja.

Winogrona zielone, pomarańcze i śliwki z octu.

Jarzyny opłukać, oskrobać, pokrajać w plastry. Comber obrać dokładnie z błon, obłożyć jarzynami i zostawić na 24 godziny w chłodnym miejscu. Następnie przełożyć zająca na blachę, osolić, pokryć plastrami słoniny, jarzynami i upiec do miękkości, podlewając w miarę potrzeby wodą. Zająca po upieczeniu ostudzić, pociąć comber na równe kawałki, skoki na 3 części, odrzucając wystające kości i wszystko zlepić mussem w całość. Pozostały muss włożyć do szprycy lub tutki zrobionej z podwójnego pergaminu i wycisnąć przez tulejkę na miejsca, w których zając był zlepiany. Ubrać plastrami pomarańczy, winogronami i śliwkami, zalać krzepnącą, ale płynną jeszcze galaretką i zastudzić. Osobno podać sos „Cumberland".

Muss. Wątróbkę opłukać, obrać z błon i żył, włożyć na rozgrzane 2 dkg masła, lekko osmażyć, podlać małą ilością wody, przykryć i dusić 10 do 15 minut. Ostudzoną wątróbkę przepuścić 2 razy przez maszynkę od mięsa razem z serem. Resztę masła utrzeć w misce, połączyć ze zmieloną wątróbką i serem, dodać ubitą lub płynną kremową śmietankę i doprawić do smaku solą, musztardą, sokiem z cytryny i odrobiną cukru.

Galareta. Żelatynę opłukać, namoczyć w zimnej wodzie, wycisnąć, włożyć do miski. Rosół wymieszać z sosem z pieczenia, (rosół i sos należy przedtem zastudzić i zebrać tłuszcz) octem, solą, cukrem, winem, surowymi białkami i dodać w razie potrzeby tyle karmelu, żeby galaretka miała ładny brązowy kolor. Wszystko dokładnie roztrzepać trzepaczką lub mątewką i mieszając bez przerwy jeden raz zagotować. Gorący płyn scedzić przez zmoczoną, mocno wyciśniętą płócienną serwetkę do miski z żelatyną, zamieszać. Oziębić galaretkę na lodzie lub w często zmienianej wodzie zimnej, a gdy zacznie tężeć — zalać zająca.

Sos „Cumberland"

Galaretka porzeczkowa lub borówki, musztarda francuska, sok cytrynowy, sok i skórka z pomarańczy, wino czerwone.

Galaretkę rozetrzeć lub przetrzeć borówki, dodać do smaku musztardy, chrzanu, soku z cytryny i pomarańczy otartej lub krajanej skórki pomarańczowej i wina. Podawać do dziczyzny, mięs pieczonych itp.

Kuropatwy faszerowane

2 kuropatwy, sól, 10 dkg słoniny, 2 dkg masła.

Nadzienie.

10 dkg wątróbki cielęcej lub gęsiej, 6 dkg słoniny, 2 pieczarki, 1 mała cebula, 3 dkg bułki czerstwej, ¼ litra mleka, 1 łyżka madery, 1 żółtko, sól, pieprz.

Grzanki.

4 kromki bułki, 3 łyżki mleka, 3 dkg masła.

Kuropatwy sprawić, osolić, napełnić nadzieniem, zeszyć pokryć słoniną, posmarować masłem i upiec w piecu, podlewając wodą. Po upieczeniu wyciągnąć nitki, przekrajać na połowę i ułożyć na gorących grzankach. Osobno podać sałatę zieloną ze śmietaną lub z musztardą i oliwą.

Nadzienie. Bułkę namoczyć w mleku, wycisnąć. Pieczarki oczyścić z piasku, opłukać, pokrajać; cebulę i słoninę pokrajać, przesmażyć ale nie zrumienić, dodać pieczarki, przesmażyć. Wątróbkę opłukać, obrać z błon i przepuścić surową 2—3 razy przez maszynkę, razem z wyciśniętą bułką, cebulą, słoniną i pieczarkami, poczym dodać maderę, żółtko, soli i pieprzu do smaku.

Grzanki. Bułki skropić mlekiem, posmarować masłem i trzymać w piecu do chwili zrumienienia.

Pieczarki z mózgiem zapiekane na muszelkach

20 dkg pieczarek, 1 mała cebula, 5 dkg masła, sok z ½ cytryny, 1 mózg cielęcy, woda, sól, cukier, ocet, 1 dkg bułki tartej.

Sos.

3 dkg masła, 3 dkg mąki, ¼ litra mocnego rosołu, ¼ litra śmietanki, 2—3 żółtek, sól, sok z cytryny.

Mózg obrać z błon, włożyć na wodę wrzącą, osoloną i gotować na wolnym ogniu 10 do 15 minut, po czym ostudzić i pokrajać w plastry. Pieczarki oczyścić z piasku, starannie opłukać, cienko pokrajać nieobierając i skropić sokiem z cytryny, aby nie ciemniały. Cebulę drobno pokrajać, przesmażyć na jasno złoty kolor, dodać pieczarki i smażyć razem 10 do 15 minut, osolić. Na muszelki wysmarowane masłem, kłaść plasterek mózgu, trochę usmażonych pieczarek, pokryć sosem, posypać bułką tartą i wstawić do gorącego pieca na 10 minut.

Zamiast na muszelkach można potrawę zapiec na półmisku ogniotrwałym.

Podawać jako wykwintną przystawkę po zupie.

Sos. Mąkę z masłem przesmażyć ale nie zarumienić, odstawić z ognia, rozprowadzić zimnym rosołem i śmietanką i podgrzewać na ogniu mieszając do zagotowania, aż sos zgęstnieje, wtedy wbić żółtko, szybko wymieszać, podgrzać na ogniu, ale nie zagotować i doprawić do smaku solą i sokiem z cytryny.

S. Witkowska.

Cena pojedyńczego egzemplarza dwutygodnika „Pani Domu": 70 groszy.

Warunki prenumeraty. W kraju rocznie zł 12, półrocznie zł 6, kwartalnie zł 3. Za granicą rocznie zł. 20.
Dla członkiń Zw. Pań Domu rocznie zł 10 półrocznie zł 5, kwartalnie zł 2.50.
Prenumeratę zniżkową uwzględnia się jedynie w wypadku podania N-ru legitymacji członkowskiej.
Konto czekowe w P. K. O.: Czasopismo „Pani Domu" Nr 7.740.
Zmianę adresu uskutecznia się za opłatą gr 25; konieczne jest wyraźne podawanie imienia i nazwiska oraz dokładnego dawnego i nowego adresu.
Numery okazowe wysyła się po nadesłaniu adresu i 30 gr w znaczkach pocztowych.
Ceny ogłoszeń: cała strona zł 300.—, ½ str. zł 170.—, ¼ str. zł 90.—, ⅛ str. zł 50.—. W tekście ceny o 50% wyższe.

Adres Redakcji „PANI DOMU" — Warszawa, ul. Chmielna 6, tel. 6.70-45
„ Administr. „ „ „ Nowy Świat 9 „ 8.70-80

Wydawca: M. Romanowa. **Redaktorki:** Zofia Brykalska i Marya Romanowa.

8682 Drukarnia Gospodarcza, Warszawa, Al. Jerozolimskie 79. Tel. 8-84-12, 8-28-02.

KALENDARZYK

bezpłatnych pokazów
gotowania elektrycznością na
LISTOPAD 1938 r.

4 Piątek	godz. 17	Pokaz p. t. „Leguminy i desery z białek"
7 Poniedziałek	„ 11	Kurs dla pań (1-szy dzień)
8 Wtorek	„ 11	„ „ „ (2-gi dzień)
„	„ 17	Pokaz ogólny gotowania
9 Środa	„ 11	Kurs dla pań (3-ci dzień)
15 Wtorek	„ 17	Pokaz p. t. „Dziczyzna w jadłospisach"
16 Środa	„ 17	Kurs dla pomocnic domowych (1-szy dzień)
17 Czwartek	„ 17	Kurs dla pomocnic domowych (2-gi dzień)
18 Piątek	„ 17	Kurs dla pomocnic domowych (3-ci dzień)
22 Wtorek	„ 17	Pokaz p. t. „Dzikie ptactwo"
23 Środa	„ 17	Kurs dla pań (1-szy dzień)
24 Czwartek	„ 17	„ „ „ (2-gi dzień)
25 Piątek	„ 17	Pokaz ogólny gotowania
29 Wtorek	„ 17	Pokaz p. t „Jedzmy ryby"

UWAGA: Prosimy panie pragnące wziąć udział w kursie o wcześniejsze zgłoszenia (tel. 311-02).

Informaje i pokazy

w Salonie Elektrowni Miejskiej

Ul. Marszałkowska 150
(wejście od Kredytowej)

WĘGIEL i KOKS

wyborowej dobroci dostarcza w zaplombowanych wozach w ilościach od 1 tony wzwyż ze zniesieniem do piwnic

Polskie Towarzystwo dla Handlu Węglem

„WĘGLOBLOK" Sp. Akc.
(daw. F. Tymieniecki i S-ka)

Warszawa, Ordynacka 11

z własnych składów z bocznicą kolejową przy

ul. Zwrotniczej 9

Telefony: 656-83, 226-48, a składów 251-82

7-KLASOWA INTERNATOWA SZKOŁA DZIECIĘCA PRZY HARCERSKIEJ SZKOLE INSTRUKTORSKIEJ NA BUCZU

przyjmuje dzieci do wszystkich klas — wychowanie prowadzone metodami harcerskimi, nauka zindywidualizowana — tryb życia prewentoryjny, unormowane odżywianie, ruch i spoczynek — dom dziecięcy urządzony z pełnym komfortem — odżywianie 5 razy dziennie.

Okolica górska, lesista, o walorach leczniczych, 417 m. n. p. m. o dogodnej komunikacji na linii Bielsko — Cieszyn — Wisła, nadaje się specjalnie dla dzieci wątłych i ozdrowieńców. Dzieci chorych nie przyjmuje się.

Całkowity koszt pobytu dziecka wynosi **145 zł.** mies. w tym: mieszkanie, utrzymanie 90 zł, opieka lekarska (badanie, zabiegi) 15 zł, pranie, naprawa bielizny i pościeli 5 zł, nauka szkolna 30 zł, pomoce nauk. i przybory szkolne 5 zł.

W roku bieżącym zorganizowana została I kl. gimn. wraz z utrzymaniem internatowym.

Bliższe szczegóły i informacje: — Kierownictwo Szkoły na Buczu p. Skoczów — tel. Skoczów 68.

Największym miastem COP jest Lublin

Dobre rezultaty na terenie Lublina i ciążącej doń prowincji dają ogłoszenia pomieszczane w dzienniku

„EXPRESS LUBELSKI i WOŁYŃSKI

XVI rok wydawnictwa
Najwyższy nakład na terenie Województw: Lubelskiego i Wołyńskiego

Lublin, Kościuszki 8, tel. 23-60